А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

220 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИНЫ

- Вкусно, быстро, изысканно
- Поддерживаем гормональный баланс
- Без лишних колорий

Еда, которая лечит

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В данной книге рассматривается влияние здорового рациона на самочувствие женщин разного возраста. Она поможет сориентироваться читательницам в выборе полезных продуктов, а приведенные рецепты дадут возможность быстро подобрать подходящее меню, соответствующее их диете и образу жизни.

Читательницы узнают: что поддержит гормональный баланс у женщин; какие вещества и микроэлементы необходимы для поддержания женского здоровья; какие продукты полезны женщинам после 40; какие продукты полезны женщинам после 50; каким должно быть питание женщин перед менструацией; о диете Дюкана; о яичной диете. И что самое важное: 220 рецептов блюд, исключительно полезных для женского здоровья и потрясающе вкусных!

Адресована широкому кругу читателей.

- А. А. Синельникова
  - ○
  - ○ Лучше быть молодой и здоровой
  - ○ Что означает «правильное питание» для женщин
    - ■
    - ■ Что поддержит гормональный баланс у женщин
      - ■
      - ■ Половые гормоны и их влияние на состояние организма
    - ■ Еда для хорошего настроения
    - ■ Вещества и микроэлементы, необходимые для поддержания женского здоровья
    - ■ Продукты, полезные женщинам за…
      - ■
      - ■ После 40
      - ■ После 50
    - ■ Питание женщин перед менструацией
  - ○ Диеты для поддержания здоровья женщин
    - ■
    - ■ Диета Дюкана
      - ■
      - ■ Четыре фазы диеты Дюкана
      - ■ Минусы диеты Дюкана
    - ■ Яичная диета
      - ■
      - ■ Примерное меню длительной яичной

диеты
- Кулинарные рецепты для здоровья женщины
  - Салаты, закуски, гарниры
  - Супы
  - Вторые блюда
  - Десерты и выпечка
- Заключение
- Приложение

- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4

А. А. Синельникова
220 рецептов для здоровья женщины

Данная книга не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© А. А. Синельникова, 2013
© ООО «Издательство „Вектор“», 2013

Лучше быть молодой и здоровой

Какие могут быть сомнения: лучше быть молодой и здоровой, чем старой и больной – это подтвердит любая женщина. Но как оставаться в добром здравии, быть бодрой и красивой, когда возраст уже давно перевалил за 30, 40, 50 и т. д.? Как сохранить уверенность в себе и в своей привлекательности?

Главная составляющая красоты – это хорошее самочувствие, без которого нет радости жизни, нет блеска в глазах, нет активности. Как бы тщательно женщина за собой ни ухаживала, но если есть проблемы со здоровьем, то это обязательно скажется на ее облике. Нередко дамы ищут избавления от внешних проявлений болезней, обращаясь к «волшебным» пилюлям, изнурительным диетам, услугам салонов красоты и пластическим хирургам, при этом нередко забывая о правильном питании – источнике необходимых для здоровья полезных веществ.

Занятые женщины частенько злоупотребляют фаст-фудом, полуфабрикатами, консервами и готовыми изделиями, и в результате в их меню много жиров и сахара, что способствует набору веса, возникновению проблем с печенью, что приводит к цепной реакции и ведет в дальнейшем к ряду других заболеваний. Консерванты, красители, ароматизаторы, трансжиры и другие добавки и составляющие готовых продуктов приводят к повышенной утомляемости, болезням желудочно-кишечного тракта, нарушениям в половой сфере. Газированные напитки, нектары (вместо натуральных соков), алкоголь, тоники – они только ускорят разрушение различных органов. Именно поэтому так важно обращать внимание на то, что поступает в организм вместе с пищей: много ли в блюдах жиров, сахара, консервантов и прочих нежелательных элементов.

Если постепенно отказываться от столь любимых и привычных, но вредных и небезопасных продуктов, переход к здоровому питанию не окажется болезненным, и правильная пища станет нормой. Важно не только исключить ряд продуктов из своего ежедневного рациона, но и включить в него те элементы, которые поддержат здоровье женщины, станут профилактикой различных заболеваний, окажут лечебный эффект и помогут бороться с уже приобретенными болезнями.

В нашей книге мы рассмотрим влияние здорового рациона на самочувствие женщин разного возраста. Надеемся, что книга поможет сориентироваться в выборе полезных продуктов, а приведенные рецепты дадут возможность быстро подобрать подходящее меню.

Что означает «правильное питание» для женщин

Питаться правильно – значит вести здоровый образ жизни, придерживаться определенной системы. Здоровое питание предусматривает прием пищи не менее четырех – пяти раз в день небольшими порциями. Основной объем должен приходиться на первую половину дня, а ужин должен быть легким. Промежуток между вечерним и утренним приемом пищи должен составить не менее 12 часов. Количество калорий, которые может употреблять среднестатическая работающая и ведущая активный образ жизни женщина, может составлять 1800–2000 единиц. Для тех, чья деятельность связана с сидячей работой, нужно употреблять менее калорийную пищу. Чтобы выдержать энергетическую дневную норму, важно позаботиться не только об основных приемах пищи, но и о перекусах и заменить тяжелую пищу, выпечку и сладости на овощи и фрукты. Придерживаться определенных правил питания поможет заранее составленное недельное меню и закупленные под него продукты.

В ежедневный рацион здорового питания для женщин должны входить: овощи и фрукты (около 40 % рациона); отруби, крупы; кисломолочные нежирные продукты; нежирные сорта мяса, рыба (не более 100 г в день); бобовые; орехи, семечки; около 2 л жидкости (этот объем включает минеральную и обычную воду, супы, соки, чаи, отвары). Нужно ограничить потребление соли, особенно в дни перед менструацией, поскольку некоторые гормоны ведут к задержке вывода ее из организма. Вместо насыщенных жиров, которые приводят к различным заболеваниям, рекомендуется использовать в пищу моно– и полиненасыщенные жиры, способствующие поддержанию здоровья. Количество алкоголя должно быть умеренным, особенно это касается пива и напитков с высоким процентом спиртовой составляющей.

Что поддержит гормональный баланс у женщин

Женское здоровье во многом зависит от баланса гормонов в организме. Употребляя продукты, необходимые для нормального функционирования половой системы, можно улучшить общее самочувствие, провести профилактику многих заболеваний.

Гормональный баланс в свою очередь находится в зависимости от количественного соотношения разных половых гормонов, производимых организмом. От количества этих гормонов зависит репродуктивная функция женщины, то есть возможность иметь здоровых детей, состояние сосудов, кожи, костной системы, наличие болевых синдромов при ПМС, формы фигуры и т. д.

Половые гормоны и их влияние на состояние организма

За состояние женской половой системы в первую очередь отвечают гормоны, производимые яичниками.

Эстроген. Эстроген вырабатывается в клетках тканей, окружающих яйцеклетку. Этот гормон регулирует менструальный цикл и создает условия для наступления беременности, отвечает за состояние ногтей, костей, кожи.

Избыток эстрогена вызывает отложение жира на талии и бедрах, а также способствует развитию гормонозависимых заболеваний: фибромиом матки, мастопатии.

При высоком содержании эстрогенов нужно исключить из рациона все продукты, которые способствуют его поддержанию, и включить в меню те, которые будут способствовать выводу этих гормонов из организма или блокаде их производства. К примеру, выводу эстрогенов способствуют большое количество клетчатки. Это вещество содержится в кашах (их варят без масла и молока), хлебе грубого помола, отрубях, проросшем зерне, свежих овощах и фруктах, морской капусте, водорослях, свекле, моркови, помидорах, яблоках, белокочанной капусте, редиске, кабачках. Очень полезно при высоком содержании эстрогена пить зеленый чай, он является источником полезных для организма биологически активных веществ: флавоноидов, флавонов – об этих веществах мы расскажем ниже.

Важно из рациона исключить продукты, вызывающие выделение желчи, так как из желчи кишечные бактерии выделяют

дополнительные гормоны эстрогена. Если кишечные бактерии не могут переработать все компоненты желчи, то часть желчи остается в кишечнике, разъедая его слизистую, всасывается в кровь, воздействуя на печень и почки. Перегруженная печень, одной из функций которой является утилизация лишнего эстрогена, не может выполнять свою работу в полном объеме, что вызовет повышение уровня гормона. Выработке желчи способствует жирная пища, кофе. При повышенном эстрогене исключаются бобовые.

Недостаток эстрогена выражается в быстром старении женщины, формировании фигуры по мужскому типу, уменьшение мышечной массы и замену ее жиром. Количество гормонов снижается в момент наступления менопаузы, но нередко его снижение происходит и за десять лет до наступления этого периода. При низком содержании эстрогенов из рациона исключают хлеб и мучные изделия из цельной муки, так как клетчатка забирает и выводит из организма эстрогены, отказываются от курения. Избегают также противозачаточных таблеток с низким содержанием эстрогенов.

Для повышения уровня гормона в организме необходимо поступление с продуктами питания *бора*. Устранение дефицита этого вещества у женщин повышает эстроген. Бор поступает в организм с пищей, усвоение составляет около 90 %, остальные 10 % выводятся с мочой. Среднесуточная норма человека в боре составляет 1700 мкг. Токсическая доза для человека: 4 г.

Таблицу содержания бора в продуктах питания вы найдете в Приложении.

Прогестерон. Это гормон, который вырабатывается в яичниках и способствует вынашиваемости плода при беременности. Прогестерон, так же как и эстроген, влияет на формирование женского телосложения, состояние волос, кожи. Гормон отвечает за психологическое состояние женщины, успокаивает и улучшает сон, способствует крепости костей. При низком прогестероне увеличивают употребление белков животного происхождения: мяса, птицы, рыбы, яйца, продукты, содержащие витамины Р и С.

Таблицу содержания витаминов С и Р в продуктах вы найдете в Приложении.

Тестотерон. Тестостерон – гормон мужской, но вырабатывается и яичниками, а также надпочечниками у женщин. Тестостерон у женщин в крови составляет 0,45–3,75 нмоль/л. Он отвечает за либидо – половую активность женщины, при созревании яйцеклетки мужской половой гормон стимулирует половое влечение у женщин. Тестостерон также выполняет

следующие функции: влияет на развитие фолликула в яичниках; нормализует работоспособность костного мозга и сальных желез; оказывает влияние на настроение; воздействует на развитие скелета и др. В подростковом возрасте у девочек в клетках фолликула тестостерон превращается в эстроген, влияющий на развитие молочных желез. Уровни тестостерона значительно повышаются в период беременности и овуляции. Во время беременности у женщин отмечается повышение уровня гормона, так как плацента продуцирует дополнительную порцию мужского гормона (повышенный уровень гормона при беременности характерен на 4–8-й и 13–20-й неделях: известно, что в этот период высок риск выкидышей).

Малое количество тестостерона приводит к снижению либидо, отсутствию оргазма, общей слабости, сокращению физической силы и мышечной массы, ощущению хронической усталости, низкой сопротивляемости стрессу. Количество тестостерона снижается у женщин в возрасте от 40–50 лет. Снижение гормона также наблюдается у тех женщин, которые придерживаются строгой низкоуглеводной диеты, увлекаются вегетарианством. Чтобы повысить уровень гормона, нужно изменить рацион: исключить кофе и алкогольные напитки, увеличить количество мяса, птицы, рыбы, а также овощей и фруктов.

Избыточное количество тестостерона у женщин называется гиперандрогенией. Американские ученые выяснили, что женщины с повышенным уровнем мужского полового гормона тестостерона более склонны к финансовому и карьерному риску, соперничеству и доминированию, способностью преодолевать страх, азартным играм и злоупотреблению алкоголем. Причины повышенного уровня гормона у женщин: неправильное питание; усиленная работа надпочечников; генетическая предрасположенность. В результате повышенного уровня гормона могут возникнуть: подавление функции яичников; нарушение ритма менструаций или полное их прекращение; отсутствие овуляции (ановуляция); риск возникновения сахарного диабета; проблемы с вынашиванием ребенка; повышенный риск осложнений родов; бесплодие, дисфункциональные маточные кровотечения, эндометриоз и миомы матки, поликистоз яичников и нарушение овуляции.

Продукты питания, влияющие на снижение уровня гормона: сахар, натуральный сок, мед, растительное масло, жареные овощи, картофель, мясо, соль (норма – 3 г в сутки), белый дрожжевой хлеб, жирное молоко и сливки, кофеин (норма – 1 стакан кофе в день), соя.

Еда для хорошего настроения

Рассмотрим гормон, который не является половым, однако оказывает сильное воздействие на женское здоровье. Гормон **кортизол** вырабатывает кора надпочечников. Его также называют «гормоном стресса», так как он вырабатывается под влиянием длительных неблагоприятных обстоятельств. Избыток вызывает наращивание жировых отложений в области талии, груди, верхней части спины и рук, превращение мышечной массы в жир, возникновение отеков, так как вода задерживается в организме. Большое количество кортизола вызывает нарушение у женщин менструального цикла и состояние депрессии, поддерживает постоянное ощущение тоски, тревоги, страха. Кортизол блокирует выработку гормона радости – серотонина, отвечающего за хорошее настроение; подавляет функцию щитовидной железы и вызывает дефицит тиреоидных гормонов, которые обеспечивают свежий, отдохнувший и бодрый вид.

Во время длительного нервного истощения, которое может спровоцировать избыток кортизола, организму требуются белки: в рационе должны присутствовать кисломолочные продукты с бифидо– и лактобактериями низкой жирности, постное мясо, рыба, морепродукты. Для борьбы с депрессией подходят растительные масла: оливковое, подсолнечное, льняное, сырые овощи и фрукты. Необходимо получать витамин С вместе с продуктами питания: овощами и фруктами, зеленью; отказаться от консервантов, искусственных добавок и красителей. От стресса рекомендуют пить зеленый чай, чай с имбирем, матэ, мятой, ромашкой, лимоном. Поможет чашка какао или горячего шоколада. В стрессовых ситуациях нужно пить больше воды обычной и минеральной, температура которой не ниже 15 ˚С.

♦ ***Фруктовый рецепт против депрессии:*** *1 банан, 1/3 лимона, 80 г йогурта или нежирной сметаны.*

Банан измельчают миксером, затем смешивают с соком лимона и йогуртом или сметаной.

При повышенном уровне кортизола возрастает потребность в витаминах группы В.

Витамин B_1 – тиамин. Оказывает положительное воздействие на нервную систему. Этот витамин плохо всасывается вместе с кофеином и алкоголем, уничтожается при тепловой обработке. Норма витамина B_1 для женщин – 1,1 мг, кормящих женщин – 1,5 мг в день. При стрессовых состояниях рекомендуют B_1 2–6 мг в стуки.\ Таблицу содержания витамина B_1 вы найдете в Приложении.

Витамин B6. Витамин B_6 участвует в процессах выработки гормона серотонина, гормона радости, противостоящего кортизолу по своему воздействию на организм женщины. Норма витамина B_6 составляет 2 мг в день.

Таблицу содержания витамина B_6 в продуктах вы найдете в Приложении.

Витамин B12. Недостаток B_{12} вызывает депрессию, при этом увеличивается количество вырабатываемого кортизола. Суточная норма витамина B_{12}: для взрослых – 2,4 мкг, кормящих/беременных женщин – 2,8/2,6 мкг.

Таблицу содержания витамина B_{12} в продуктах вы найдете в Приложении.

Хром. Стрессы истощают организм и требуют дополнительного количества хрома. Снижается содержание хрома у беременных женщин, у спортсменок. Снижается количество хрома при употреблении сдобы, сладостей, макаронных изделий. Только 0,4–2,5 % хрома из продукта может попасть в кровь из пищи. Увеличивает всасываемость хрома витамин С, ниацин – витамин B_3 (PP) (норма витамина B_3: для взрослых мужчин – 16 мг, женщин – 14 мг, кормящих и беременных женщин – 17/18 мг в день).

Потребность в хроме составляет 50–200 мкг/ в сутки.

Таблицы содержания витамина PP и хрома в продуктах вы найдете в Приложении.

Высокий уровень **омега-3** в крови также положительно влияет на выработку серотонина, работу кортизола. Норма омега-3 жирных кислот – 1 г в день.

Ряд врачей не рекомендуют принимать препараты омега-3, если есть растущая гормонозависимая опухоль.

Таблица содержания омега-3 (г на 100 г продукта)

Продукт	Омега-3	Продукт	Омега-3
Треска	0,2–0,3	Лосось	1,0–1,4
Креветки	0,2–0,5	Сельдь	1,2–3,1
Палтус	0,4–0,9	Зародыши овса	1,4
Тунец	0,5–1,6	Соевые бобы, сухие	1,6
Форель	0,5–1,6	Скумбрия	1,8–5,3
Фасоль, обыкновенная, сухая	0,6	Грецкие орехи	6,8
Зародыши пшеницы	0,7	Семена льна	22,8

Триптофан. Серотонин вырабатывается при регулярном поступлении аминокислоты триптофан (триптофан является

предшественником серотонина). Норма триптофана: 1–2 г в сутки.

Таблицу содержания триптофана в продуктах вы найдете в Приложении.

Магний. Для поддержания уровня серотонина в крови употребляйте больше продуктов, в составе которых присутствует магний (таблица содержания магния в продуктах питания расположена в Приложении).

Самый простой способ повысить уровень серотонина в крови – это выпить чашку черного чая или кофе (можно без сахара). В чае и кофе содержатся вещества, которые способствуют повышению настроения.

Вещества и микроэлементы, необходимые для поддержания женского здоровья

Фолиевая кислота (витамин B_9) необходима для регуляции физиологических циклов женщины, полезна для беременных или женщин, планирующих беременность. Чтобы увеличить количество фолиевой кислоты в организме, нужно добавить в свой рацион зеленые листовые овощи, цитрусовые, клубнику и бобовые, цельнозерновой хлеб, шпинат, капусту, орехи, печень, какао. Употребление фолиевой кислоты помогает предотвратить депрессии, в том числе: ПМС, послеродовую, стресс, связанный с климактерическим периодом.

Таблицу содержания фолиевой кислоты в продуктах питания вы найдете в Приложении.

Кальций, магний и витамин D. Эти вещества в комплексе защищают от рака груди, матки. Кальций необходим для нормализации работы гормональной системы, профилактическим средством от воспалительных заболеваний. В период беременности, кормления и менопаузы нужно повысить употребление этих веществ, чтобы не допустить потери костной массы, ухудшения состояния волос, ногтей и зубов. Витамин D улучшает усвоение кальция в организме.

Таблицу содержания кальция в продуктах питания вы найдете в Приложении.

Таблица содержания витамина D в продуктах (мкг/100 г продукта)

Продукт	D	Продукт	D
Бифидолакт сухой	17,00	Сливки, 20% жирности	0,12
Смеси молочные, ацидофильные сухие	16,00	Сливки, 10% жирности	0,08
Яйцо куриное	2,20	Молоко коровье	0,05
Масло сливочное	1,50	Молоко сгущенное	0,05
Сыр «Чеддер»	1,00	Молоко сухое обезжиренное	0,03
Молоко сухое цельное	0,25	Мороженое сливочное	0,02
Сметана 30% жирности	0,15		

Кальций оказывает положительное действие в сочетании с магнием, поэтому нужно также добавить в свою диету продукты, богатые этим элементом.

Таблицу содержания магния в продуктах питания вы найдете в Приложении.

Железо и витамин С. Женщины во время менструаций теряют некоторый объем крови, поэтому для восстановления формулы крови нужен прием железосодержащих продуктов. Железо принимает участие в образовании красных кровяных телец, которые в свою очередь содействуют перемещению кислорода в организме. Недостаток железа ведет к железодефицитной анемии, слабости, головным болям. Источником железа служат продукты животного и растительного происхождения. Продукты животного происхождения (мясо животных и птицы, рыба) включают так называемое «гем-железо», этот вид легко усваивается организмом. Продукты растительного происхождения содержат другой тип железа – «негем», это железо усваивается хуже, к растительным продуктам добавляют витамин С. Суточная доля железа для женщин должна достигать 11 мг в день.

Таблицу содержания железа в продуктах питания вы найдете в Приложении.

Фитоэстрогены. Некоторые растения обладают гормональной активностью. Это связано с наличием в их составе веществ, похожих по строению на эстрадиол, за что они получили название фитоэстрогенов.

Фитоэстрогены используются как средство профилактики гормонозависимых опухолей женской половой сферы, болезней постменопаузы: например, остеопороза и дистрофии слизистых половых органов. Эти вещества повышают остроту сексуальных ощущений у женщин. При этом избыточное количество фитоэстрогенов оказывает негативное влияние: например, когда их поступление в организм связано с производственной деятельностью, условиями проживания, чрезмерным приемом препаратов и пищевых добавок с этими веществами.

Кроме того, фитогормон может оказать положительное влияние на один орган и при этом плохо воздействовать на другой. Например, генистеин – фитогормон (содержится в сое и соевых препаратах), который помогает при опухолях молочной железы, может вызвать негативные процессы в матке. Также небезопасно принимать препараты, содержащие хмель, клевер, люцерну при болезнях матки, хотя они оказывают положительное воздействие на состояние молочных желез. В дни менструаций также не рекомендуется употреблять эстрогенсодержащие продукты, чтобы не вызвать усиление кровотечения.

Фитоэстрогены содержатся в брокколи, цветной капусте, орехах, растительных маслах, финиках, бобовых, сое, оболочках зерновых, семени льна, хмеле, орехах, люцерне, солодке, клевере, твердых сырах и сырной плесени (например, в сыре рокфоре),

орехах, пиве (благодаря содержанию хмеля). Слабым эстрогенным воздействием обладают злаковые культуры, орехи и ягоды.

Таблица эстрогенной активности фитогормонов в некоторых растениях

Растение	Эстрогенная активность
Соя, галега, клевер, жарновец метельчатый	Высокая, избирательная
Хмель, клевер красный	Высокая
Клевер, люцерна	Высокая
Солодка, софора желтеющая, люцерна	Высокая
Клевер, люцерна, подсолнечник, пророщенные зерна злаковых, пуэрария	Умеренная
Ромашка, шлемник, осот, авран, береза, бессмертник, валериана, волдырник, гладыш, горечавник, мытник, подорожник, петрушка, солодка, чабрец, тысячелистник, чистец, шалфей	Отсутствует
Лен, пшеница, рожь, орехи, рис, вишня, яблоко, морковь	Слабая
Пикульник, тополь, шлемник	Слабая
Астрагал шерстистоцветковый, белокопытник, береза, бересклет, бессмертник, бодяк, борщевик, брусника, валериана, василек, василистник, володушка, галега, герани, горцы, горичник, зверобой, каштан, клевер, клоповник, княжик, колокольчик и т. д. Не менее 183 растений	Отсутствует
Бессмертник, василек, ива, щавель конский, яблоня	Слабая
Виноград	Слабая

Цинк и медь. В выработке эстрогенов участвуют цинк и медь, которые содержатся в печени, почках, морепродуктах (особенно в устрицах), отрубях, проросших зернах пшеницы, картофеле, листовых овощах (салате, шпинате и др.).

Таблицы содержания меди и цинка в продуктах питания вы найдете в Приложении.

Продукты, полезные женщинам за…

Проблемы с женским здоровьем нередко начинаются с возрастом. Какие же продукты должны употреблять женщины после 30–40 лет, чтобы быть здоровыми?

После 40

Помидоры. В списке самых полезных продуктов, замедляющих старение женского организма, одно из первых мест занимают помидоры. Этот овощ содержит много антиоксидантов, благотворно воздействует на женскую нервную систему, улучшает настроение. Помидоры являются прекрасным средством поддерживать свой вес в норме (во время диеты можно смело использовать этот овощ, так как в одном среднем помидоре содержится всего 17 калорий), нормализуют обменные процессы в женском организме (в особенности сорт черри). Если употреблять помидоры регулярно, снижается риск развития рака шейки матки и рака молочной железы. Этот овощ также способствует расщеплению, выведению плохого холестерина из крови, снижает давление, не допускает дегенерацию зрительного нерва. Помидоры рекомендуют употреблять после кулинарной обработки, так как в них больше полезных веществ, чем в сырых.

Льняное масло. Полезные продукты для женского здоровья – это растительные масла. В масле, получаемом из семени льна, находятся витамины группы В, калий, магний, белок, цинк, лецитин. Масло хорошо влияет на иммунную и половую систему женщины, улучшает пищеварение, настроение, обмен веществ. Регулярное его употребление снижает уровень холестерина в крови. Масло можно использовать для частичной замены жиров животного происхождения. Рекомендуется употреблять 40 г масла на ночь.

Капуста брокколи. Разные виды капусты – прекрасный диетический продукт. При помощи капусты можно не только сбросить вес (20 ккал приходится на 100 г капусты). Капуста содержит растительный белок, витамин К, С, кальций. Особенно полезна капуста брокколи – незаменимый для женщины продукт. Полезные вещества, находящиеся в брокколи, способствуют выработке ферментов, которые освобождают организм от токсинов и канцерогенов. В брокколи много витаминов группы В, веществ, участвующих в формировании и защите ДНК, воспроизводстве новых клеток, синтезе белков. Но больше всего славится брокколи своими качествами, которые позволяют

защитить женский организм от образования гормонозависимых опухолей. По результатам различных исследований выяснилось, что особенно полезен для женского организма компонент, содержащийся в брокколи, – иденол-3, или карбинол[1], который способен защитить женщину от рака груди и рака матки. А употребление этой капусты позволяет остановить уже начавшийся процесс заболевания. Флавоноид кемпферол[2], содержащийся в брокколи, снижает вероятность образования опухоли в яичниках. В этом продукте находится фолат[3], который способствует образованию серотонина – гормона радости.

Квашеная белокочанная капуста также очень полезна для женщины. Она нормализует процесс пищеварения и выводит из организма вредные вещества. Для беременных женщин полезным продуктом является листовая капуста. В ней содержится фолиевая кислота, которая чрезвычайно необходима для нормального развития плода.

Рыба. После 30 лет в организме женщины снижается выработка гормонов, а рыбы из семейства лососевых способствуют выработке гормона эстрогена. Рыба (горбуша, лосось и семга) поможет укрепить нервы, это хорошее средство от послеродовой депрессии. Разные виды рыб богаты фосфором, йодом, магнием, калием, столь необходимым женскому организму. В рыбе содержится белок, который усваивается легче, чем белок красного мяса. Рыбий жир является источником линолевой и архидоновой кислот, оказывающих положительное воздействие на клетки.

Грецкие орехи. Грецкий орех полезен для женщины, так как снижает риск развития рака груди. Гинекологи рекомендуют их также при бесплодии. Орехи также вводят в рацион при сахарном диабете, при повышенной кислотности желудка, а их масло полезно для печени. В день достаточно употреблять 50 г орехов после еды.

Цельнозерновые крупы. Крупы содержат сложные углеводы, которые не добавляют лишний вес и улучшают процессы метаболизма. А кроме того, они богаты клетчаткой, о незаменимой роли которой мы рассказывали выше. Минимальная рекомендуемая порция крупы в ежедневном рационе: 84 г (120 ккал).

Красное нежирное мясо. Красное мясо тоже необходимо для женского здоровья, так как оно – основной поставщик легкоусваиваемого железа и цинка. Рекомендуемая разовая порция вареной говядины: 90 г (200 ккал). В неделю советуют принимать до 500 г красного мяса.

Клюква. Клюква защищает организм от свободных

радикалов, укрепляет иммунитет, продлевает молодость.

Киви. Киви содержит большое количество антиоксиданта, который предотвращает развитие патологий зрения. Этот фрукт также содержит витамин С и калий. Минимальная рекомендуемая порция: 1 плод (50 ккал).

Картофель. Картофель богат минеральными солями, микроэлементами и витаминами группы РР, К и С. Противопоказанием к применению является диабет, ожирение. Тем женщинам, которые опасаются за свой вес, рекомендуют пить картофельный сок.

Соя и бобовые. Самый спорный на настоящий момент продукт относительно степени и его воздействия на организм – это соя, так как она является сильным эстрогеном с избирательным действием и, согласно последним исследованиям, хорошо воздействует на организм женщины в случае профилактики и лечения гормонозависимых заболеваний молочных желез, но может оказаться опасен при болезнях матки (о воздействии фитоэстрогенов мы писали выше). К спорным продуктам можно отнести и бобовые: горошек, фасоль, бобы – источники эстрогенов. При пониженном уровне эстрогенов в период постменопаузы эти продукты незаменимы в рационе женщины. Помимо наличия растительных гормонов, эти продукты усиливают желчеотделение, что способствует дополнительной выработке эстрогенов из желчных кислот. Но если есть гормонозависимые опухоли матки – фибромы, миомы и пр., то бобовые лучше не употреблять.

Шпинат. Содержит антиоксиданты, железо, фолиевую кислоту и витамин К, которые нормализуют состояние костной системы, свертываемость крови, регулируют память, положительно влияют на ход беременности. Рекомендуемая порция: 112 г шпината (20 ккал).

После 50

Продукты, рекомендуемые женщинам после 50 лет, в основном те же, что и после 40. Однако нужно еще строже относиться к потреблению сладкого и мучного, соленого, копченого, острого, жирного и жареного, а также мяса (мясные продукты при диете для женщин после 50 рекомендуется употреблять не чаще чем один раз в несколько дней). Основной рацион – фрукты и овощи, кисломолочные продукты.

Примерное дневное меню диеты для женщин после 50

Завтрак: каша на молоке или воде (200 г), нежирный творог с изюмом (250 г), зеленый чай.

Второй завтрак: 2 яблока или любые сезонные овощи или фрукты.

Обед: суп на овощном отваре, овощной салат с 1 ч. ложкой оливкового масла, чай.

Полдник: 1 стакан йогурта (ряженки/простокваши), овощной или фруктовый свежевыжатый сок.

Ужин: винегрет, овощные оладьи (400 г) или картофельное пюре (без масла).

Перед сном: 1 зеленое яблоко, кефир или зеленый чай.

Питание женщин перед менструацией

Диета для женщин перед менструацией позволит облегчить головные боли, отеки и другие признаки, связанные с задержкой жидкости. В этот период рекомендуемыми продуктами становятся: рыба, спаржа, коричневый рис, семена, орехи, авокадо, бобовые, ростки пшеницы, птица, молочные продукты, бананы, зелень, овощи и фрукты.

Из напитков советуют пить зеленый чай, настой шиповника, травяные отвары, овощные соки, минеральная вода. Женщинам перед менструацией стоит исключить: сложные крахмалы, которые содержатся в картофеле, хлебе; солености, маринованные продукты, газированные напитки, сладости, кофе и алкоголь.

Диеты для поддержания здоровья женщин

Не секрет, что поддержание нормального веса очень важно для здоровья женщины. Высокий вес опасен не только тем, что снижает качество жизни и снижает самооценку, но и тем, что способствует повышению давления, возникновению сахарного диабета второго типа, который, в свою очередь, приводит к сосудистому поражению почек, снижению зрения. К заболеваниям, в основе которых лежит лишний вес: атеросклероз, болезни половой сферы (так как жировые клетки способны производить эстрогены, количество которых увеличивается в прямой зависимости от увеличения массы тела) и т. д.

Существует большое количество разнообразных диет, которые направлены на снижение веса, однако нередко диета наносит больше вреда, чем пользы. Внося жесткие ограничения в рацион женщины, некоторые диеты приводят к различным заболеваниям костной, сосудистой, кровеносной системы, желудочно-кишечного тракта, портит настроение. Приведем диеты, которые позволят питаться разнообразно и при этом снизить вес без осложнений.

Диета Дюкана

Эта диета разработана французским диетологом Пьером Дюканом, она основана на рационе из малоуглеводной пищи. Диета рассчитана на несколько месяцев, однако при желании ее можно принять как основную систему здорового питания, поскольку она разнообразна. Кроме снижения веса, диета дает возможность очистить организм и нормализовать обмен веществ, что очень важно, ибо от обмена веществ зависит и состояние гормонального фона, ответственного за женское здоровье.

Существуют общие правила диеты:

• необходимо ежедневно выпивать не менее 1,5 л чистой воды;

• в рационе постоянно должны присутствовать овсяные отруби;

• диету укрепляют прогулками на свежем воздухе (не менее 20 мин на первой фазе, и 30 – на второй и третьей) и физическими упражнениями.

Диета состоит из четырех фаз, и при четком их исполнении недельное снижение веса составит 3–5 кг.

Четыре фазы диеты Дюкана

Первая фаза диеты – «атака». Ожидаемая потеря веса – 2–6 кг. В первой фазе происходит процесс расщепления жировой ткани (может возникнуть сухость во рту, появится легкий запах, однако эти признаки говорят о том, что диета начинает действовать). Длительность фазы «атаки» рассчитывается индивидуально, в зависимости от веса на данный момент и того, который планируется получить.

Расчет длительности «атаки»:

• при избытке веса 10–20 кг – три – пять дней;

• излишек веса 20–30 кг – пять – семь дней;

• излишек веса 30 кг и более – пять – десять дней.

Более 10 дней первую фазу проводить не рекомендуется. Обязательно ежедневно употреблять $1^{1/2}$ ст. ложки отрубей овса. В меню «атаки» преобладает белковая пища (72 разрешенных продукта).

Разрешенные белковые продукты диеты Дюкана:

• постное мясо (кроме антрекота и ребрышек): телятина, говядина, конина и продукты из нее; телятина отбивная, котлеты; говядина – вырезка, бифштекс, стейк говяжий, филейная часть, ростбиф, фарш не более 5 % жирности;

• субпродукты: печень говяжья, печень птицы, телячий язык, говяжий язык (передняя часть);

• все виды рыбы, приготовленные разными способами, в том числе жирная, постная, свежая, замороженная, сушеная, копченая, консервированная, крабовые палочки натуральные (состав крабовых палочек: на 100 г продукта: 0,1 г жира, 6 г углеводов, 9 г белков);

• все виды морепродуктов: креветки, крабы, раки, устрицы, мидии, морские гребешки, омары, морские ежи, кальмары, моллюски, икра (небольшое количество), морские водоросли, морская капуста;

• все виды домашней птицы (за исключением уток и гусей): курица, индейка, перепел, куропатка; другие виды домашней птицы. Мясо птица употребляется без кожи и гузки;

• постная ветчина[4] (от 2 % до 4 % жирности): свиной окорок без жира, ветчина из индейки, куриная ветчина, бастурма и т. д.;

• куриные и перепелиные яйца, приготовленные в любом виде: вкрутую, всмятку, яичница, омлет;

• обезжиренные молочные продукты (без ограничений): молоко (жирность до 1,5 %), творог (жирность 0 %), сыр (жирность 0 %), натуральные йогурты без добавок и наполнителей. Йогурт натуральный – до 2 шт. в день;

• не менее 1,5 л жидкости в день: вода, травяные настои, чай, кофе;

• растительные белки: тофу.

Разрешенные добавки, приправы, заправки:

• обезжиренное сухое молоко – рекомендуется;

• сахарозаменители – без ограничений (кроме фруктозы, глюкозы, сорбита);

• уксус (бальзамический уксус на первом этапе – в небольших количествах, другие виды уксуса – до 4 ст. ложек в день);

• соевый, томатный соус, консервированные помидоры;

• аджика (умеренно);

• тмин, чеснок;

• зелень: петрушка, базилик, кориандр, укроп, эстрагон, мята, розмарин и т. д.;

• специи: куркума, гвоздика, анис, тмин, кардамон, корица, паприка, шафран, мускатный орех и т. д.;

• корнишоны – до 2 шт. в день;

• лук разрешено добавлять при приготовлении блюд, затем вынимать, не есть;

• лимон и лимонный сок используют для улучшения вкуса в качестве приправы;

• соль умеренно;

• горчица;
• диетический кетчуп без сахара;
• имбирь;
• дрожжи (в небольших количествах);
• жевательные резинки без сахара.

Кроме того, можно: желатин, ваниль, агар-агар, сосательные конфеты без сахара – до 4 шт. в день (не более 7 ккал в 1 конфете).

Запрещено: арахис, все виды масла, шоколад, фрукты, кетчуп, майонез, оливки, сахар (при необходимости используют заменитель); отварное мясо гуся, утки, кролика, а также телятина, свинина, говядина, ягнятина.

Этот список запрещенных продуктов не исчерпывающий. Если вы сомневаетесь, можно ли на диете есть определенный продукт, и его нет ни в одном списке, то считайте, что он запрещен.

Вторая фаза диеты – «круиз». Продолжительность фазы зависит от скорости снижения веса (обычно он составляет 1 кг в неделю). Во второй фазе чередуются белковая и овощная диеты. Чередование этих диет также зависит от количества сбрасываемого веса:

• если сбросить предстоит менее 10 кг, белковая диета – один день, овощная – один день (можно по три дня или по пять дней);
• если сбрасывают более 10 кг, диет чередуются по пять дней.

Во время второй фазы съедают по 2 ст. ложки овсяных отрубей ежедневно. Белковая диета поддерживается продуктами из разрешенного списка. Овощная диета позволяет употреблять любые овощи (28 видов), кроме крахмалосодержащих: авокадо, чечевицы, бобов, гороха, картофеля. Овощи можно запекать, варить в воде или на пару, употреблять сырыми.

Во второй фазе разрешены специи, аджика, перец, корнишоны, чеснок, кетчуп (не более 1 ст. ложки), 3 ст. ложки красного или белого вина, 1 ч. ложка обезжиренного какао (но в день используют не более двух продуктов из этого списка). Итого, на второй стадии можно употреблять 100 разнообразных продуктов. Исключаются: рис и другие зерновые.

> Пример расчета потери веса за две фазы: женщине нужно снизить вес на 10 кг, тогда первая фаза будет длиться четыре дня, и вес снизится на 1,5 кг. Далее он снижается по 1 кг в неделю, то есть за восемь недель женщина потеряет 8 кг. Если нужно потерять 15 кг, то это может занять 13 недель.

Третья фаза диеты – закрепление достигнутого веса. На

каждый потерянный килограмм нужно 10 дней закрепления.

На этом этапе количество овсяных отрубей составляет до 21/2 ст. ложки в день. Рацион третьей фазы включает белковые продукты из первого этапа, овощи – из второго; одну порцию фруктов ежедневно (нельзя черешню, виноград и бананы); два куска хлеба, 40 г сыра; два раза в неделю крахмалосодержащие продукты: картофель, рис, маис, горох, фасоль, макароны. В результате третья фаза позволяет два раза в неделю есть все, что хочется.

Четвертая фаза диеты – стабилизация. Нужно съедать 3 ст. ложки отрубей овса ежедневно. Практически нет ограничений на прием тех или иных продуктов питания, но нужно один раз в неделю устраивать день белковой диеты.

Минусы диеты Дюкана

Во время диеты в организме вырабатываются кетоновые тела, которые способствуют снижению аппетита, но при этом они могут вызывать повышенную утомляемость в первые дни.

Примерное дневное меню (первая фаза)

Завтрак: чай или кофе (с обезжиренным молоком) с сахарозаменителем, обезжиренный творог, омлет с тунцом.

♦ ***Омлет с тунцом.*** *2 яйца, 1 филе анчоуса, 50 г тунца в собственном соку, 1/2 ч. ложки мелко нарезанной петрушки, перец, немного оливкового масла.*

Яйца взбивают, добавляют к ним измельченный тунец, нарезанный анчоус, перчат. Смазывают сковороду оливковым маслом, омлет готовят на среднем огне.

Обед: паштет из куриной печени, пирог.

♦ ***Паштет из куриной печени.*** *300 г куриной печени, 150 мг обезжиренного творога, 3 ст. ложки уксуса, соль, перец, 2 ст. ложки оливкового масла.*

Смазывают сковороду оливковым маслом, печень моют, нарезают брусочками, варят до мягкости. Отваренную печень взбивают в миксере, добавляют уксус, солят, перчат, перекладывают в посуду.

♦ ***Пирог.*** *5 яиц, 375 мл обезжиренного молока, палочка ванили, щепотка мускатного ореха.*

Яйца взбивают, взбивают. Молоко греют, не доводят до кипения, подогревают с ванильной палочкой. Затем аккуратно вливают молоко в яичную пену, взбивают, добавляют мускатным орехом и перемешивают. Полученную массу переливают в форму и выпекают при температуре 160 °С в течение 1 ч.

Полдник: отрубной хлебец.

Ужин: морепродукты отваренные, тунец в собственном соку (50 г), обезжиренный йогурт.

Примерное дневное меню (вторая фаза)

Завтрак: теплый кофе или травяной чай, хлебец из отрубей.

Обед: овощи на гриле, эскалоп из телятины с гарниром из моркови с лимоном.

♦ ***Эскалоп из телятины с гарниром из моркови с лимоном.*** *0,5 кг моркови, 4 эскалопа, 2 стакана воды, 1 лимон, 2 ст. ложки оливкового масла.*

Морковь моют, натирают на крупной терке, опускают в сите в кипящую воду на 3 мин, достают и высушивают. Слегка поджаривают морковь вместе с натертой цедрой лимона на оливковом масле, добавляют лимонный сок, перемешивают, затем снимают с огня. Эскалопы смешивают с морковью и готовят на маленьком огне.

Полдник: креветки.

Ужин: салат из лосося и брокколи.

♦ ***Салат из лосося и брокколи.*** *100 г натертого нежирного сыра, 150 г отварного филе лосося, 1/2 вилка вареной брокколи, 1 ч. ложка лимонного сока, щепотка карри, перец, соль.*

Отваренное филе лосося посыпают сыром, поливают соком лимона. Солят, перчат, выкладывают в салатницу и ставят в холодильник на 20 мин. Брокколи моют, нарезают, перемешивают с соком лимона, перцем и солью. Массу из брокколи добавляют к лососю, посыпают карри и еще на 1 ч ставят в холодильник.

Яичная диета

Яичная диета подходит для тех, кто хочет похудеть, но при этом не испытывать стресса от голода. Яйца хорошо усваиваются организмом (на 98 %), и при этом яйца – продукт низкокалорийный (80–100 ккал в одном яйце).

Яйца насыщают организм фосфором, железом, кальцием, калием, марганцем, цинком и прочими необходимыми микроэлементами, витаминами А, К, D, Е, витаминами группы В, ниацином.

В процессе яичной диеты можно употреблять овощи (за исключением картофеля), фрукты (кроме манго, винограда, инжира, фиников и бананов), которые обеспечат антиоксидантами и клетчаткой. Овощи едят вареными или свежими, но без масла.

Можно использовать приправы, чеснок, лук, немного соли. Разрешено принимать в пищу сыр (жирность до 17 %), или нежирный творог. Можно пить травяной или зеленый чай. Исключаются: жирные продукты, майонез, сметана, масло, колбасы и пр.

Диета может быть рассчитана на короткий или длительный срок. Короткая, яично-апельсиновая диета, рассчитана на пять дней. Вариант такой диеты достаточно прост: три раза в день – на завтрак, обед и ужин – съедают по два яйца и три апельсина. Если строго выполнять эти рекомендации, то можно за этот период снизить вес на 3 кг.

Примерное меню длительной яичной диеты

Длительная яичная диета включает в ежедневный завтрак на первые две недели 1/2 апельсина или грейпфрута и одно – два вареных яйца.

Первая неделя

Понедельник. Обед: один вид из списка фруктов в любом количестве, кроме запрещенных. Ужин: жареное или вареное мясо (ломтики или фарш без жира), кроме баранины.

Вторник. Обед: вареная или жареная курица без кожи. Ужин: 2 вареных яйца, салат (огурец, салат, помидоры, перец, морковь), 1 тост, 1 апельсин или грейпфрут.

Среда. Обед: любой сыр (обезжиренный) в любом количестве, 1 тост, помидоры. Ужин: запеченное или вареное мясо (без жира), кроме баранины.

Четверг. Обед: 1 вид из разрешенного списка фруктов в

любом количестве. Ужин: запеченное или вареное мясо (без жира), кроме баранины, салат.

Пятница. Обед: 2 вареных яйца, вареные овощи (кабачки или фасоль или морковь или зеленый горошек). Ужин: рыба вареная или тушеная, салат, 1 апельсин или грейпфрут.

Суббота. Обед: 1 вид фруктов из разрешенного списка фруктов в любом количестве. Ужин: жареное или вареное мясо (ломтики или фарш без жира), кроме баранины, салат.

Воскресенье. Обед: вареная или жареная курица без кожи, помидоры, вареные овощи, 1 апельсин или грейпфрут. Ужин: вареные овощи.

Вторая неделя

Понедельник. Обед: тушеное или вареное мясо, салат. Ужин: 2 вареных яйца, салат, 1 апельсин или грейпфрут.

Вторник. Обед: жареное или вареное мясо, салат. Ужин: 2 вареных яйца, 1 апельсин или грейпфрут.

Среда. Обед: жареное или вареное мясо, огурцы. Ужин: 2 вареных яйца, 1 апельсин или грейпфрут.

Четверг. Обед: 2 вареных яйца, любой сыр (обезжиренный) в любом количестве, вареные овощи. Ужин: 2 вареных яйца.

Пятница. Обед: рыба вареная или жареная. Ужин: 2 яйца.

Суббота. Обед: жареное или вареное мясо, помидоры, 1 апельсин или грейпфрут. Ужин: смесь из свежих фруктов из разрешенного списка.

Воскресенье. Обед: вареная или жареная курица без кожи, помидоры, вареные овощи, 1 апельсин или грейпфрут. Ужин: вареная или жареная курица без кожи, помидоры, вареные овощи, 1 апельсин или грейпфрут.

Третья неделя

Понедельник. В течение всего дня принимают фрукты в любом количестве без ограничений, кроме запрещенных.

Вторник. В течение всего дня без ограничения вареные овощи и салаты (кроме картофеля и злаков).

Среда. В течение всего дня любые фрукты, кроме запрещенных, любые вареные овощи и салаты в любом количестве без ограничений.

Четверг. Рыба вареная или жареная в любом количестве, смеси из капусты или листьев салата в любом количестве, вареные овощи.

Пятница. Мясо вареное или тушеное нежирное, кроме баранины, вареные овощи.

Суббота и воскресенье. В течение всего дня 1 вид фруктов (например, только яблоки, или только груши, или только персики, или только абрикосы) без ограничений.

Четвертая неделя

Продукты распределяют на весь день.

Понедельник: 4 ломтика запеченного или вареного мяса, 3 помидора, 4 огурца, 1 баночка тунца без масла, 1 тост, 1 апельсин или грейпфрут.

Вторник: 2 ломтика жареного или вареного мяса (до 200 г), 3 помидора, 4 огурца, 1 тост, 1 яблоко или груша (1 долька дыни, апельсина, грейпфрута).

Среда: 1 ст. ложка творога либо 20 г сыра (обезжиренного), 50 г вареных овощей, 2 помидора, 2 огурца, 1 тост, 1 апельсин или грейпфрут.

Четверг: 200 г вареной или жареной курицы, 3 помидора, 1 огурец, 1 тост, 1 апельсин или грейпфрут.

Пятница: 2 вареных яйца, 1 салат, 3 помидора, 1 апельсин или грейпфрут.

Суббота: 2 отварные куриные грудки, 100 г творога или брынзы, 1 тост, 2 помидора, 2 огурца, простокваша, 1 апельсин или грейпфрут.

Воскресенье: 1 ст. ложка творога, баночка тунца (180 г) без масла, 100 г вареных овощей, 2 помидора, 2 огурца, 1 тост, 1 апельсин или грейпфрут.

Правила и советы яичной диеты

• Нельзя менять местами меню обеда и ужина (до 3-й недели);

• если диета была прервана, то, возобновляя ее, придется начинать все сначала;

• яйца, сваренные всмятку, быстрее усваиваются;

• ежедневно нужно пить 1,5–2 л воды, воду можно заменить зеленым чаем без сахара;

• если возникнут запоры, следует добавить в рацион больше свежих овощей;

• когда яйца надоедают, их заменяют обезжиренным творогом;

• перекусывать между основными приемами пищи можно листьями салата или свежим огурцом;

• после яичной диеты ограничивают прием сладостей.

Минусы и ограничения диеты

Яичная диета не подходит тем, у кого есть аллергия на яйца,

хронические болезни сердца, почек, сосудов, печени. Диета не подходит людям с хронической усталостью или другими недомоганиями. В период диеты может вырасти «плохой холестерин», поэтому она может не подойти тем, у кого повышен уровень холестерина в крови. Резкое снижение количества углеводов в рационе иногда приводит к раздражительности, головным болям, ухудшению состояния кожи, волос и ногтей.

Кулинарные рецепты для здоровья женщины

Салаты, закуски, гарниры

Салаты рекомендуется готовить из свежих овощей и фруктов. Благодаря большому количеству клетчатки, наличию пектинов и витаминов эти блюда являются очень важным компонентом в рационе женщины. Подбор ингредиентов делают в соответствии с состоянием здоровья и рекомендациями врачей.

♦ ***Авокадо с цитрусовыми и капустой.*** *3 апельсина или 1 красный грейпфрут, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 авокадо, 1 вилок листового салата, 1 ст. ложка оливкового масла.*

Апельсины моют, очищают от кожуры и режут кубиками острым ножом. Авокадо моют, очищают от кожуры, разрезают пополам, вынимают косточку, нарезают кубиками. Листья салата руками рвут или режут на узкие полоски. Компоненты смешивают и заправляют оливковым маслом, поливают лимонным соком.

♦ ***Салат из кольраби с орехами пекан.*** *1 кольраби, 30 г очищенного нарезанного ядра ореха пекан, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока.*

Кольраби моют, чистят, натирают на терке. Орехи подсушивают в духовке, мелко нарезают. Растительное масло смешивают с лимонным соком. Натертую капусту смешивают с орехами, поливают растительным маслом и лимонным соком.

♦ ***Морковь с кольраби и брынзой.*** *3 моркови, 1 кольраби, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г несоленой брынзы, 1 ч. ложка лимонного сока.*

Морковь моют, очищают, натирают на терке. Кольраби промывают, очищают, натирают на терке, смешивают с натертой морковкой. Брынзу нарезают на маленькие кубики, добавляют к морковной смеси. Добавляют в салат растительное масло и поливают лимонным соком.

♦ ***Брынза с маслинами.*** *100 г черных маслин без косточек, 200 г несоленой брынзы, 2 помидора, 2 огурца, 1 вилок листового салата, пучок петрушки, 1 ст. ложка оливкового масла.*

Листовой салат обрезают снизу, разбирают на листья, тщательно промывают, нарезают. Маслины режут на мелкие кусочки. Огурцы и помидоры моют, очищают от кожицы (помидор предварительно опускают на несколько секунд в кипяток). Нарезанную капусту, маслины и огурцы с помидорами смешивают с зеленью петрушки, заливают растительным маслом.

♦ ***Морковь с сухофруктами и грецкими орехами.*** *2 моркови, 5 шт. чернослива без косточек, 1/4 стакана нарезанных ядер грецких орехов, 1 ст. ложка нежирной сметаны.*

Чернослив моют, замачивают в кипятке на несколько минут, затем нарезают. Морковь моют, чистят, натирают на терке, смешивают с нарезанными ядрами грецких орехов и нарезанным черносливом, добавляют сметану.

♦ ***Фасоль с грецкими орехами и яблоками.*** *1 банка красной консервированной фасоли без добавок, 150 г нарезанных ядер грецкого ореха, пучок зелени, 2 зеленых яблока, 3 ст. ложки томатной пасты.*

Красную фасоль смешивают с нарезанными грецкими орехами и зеленью, заливают томатной пастой.

♦ ***Стручковая фасоль с огурцами и помидорами.*** *400 г зеленой стручковой фасоли, 1 ст. ложка растительного масла, 1 огурец, 2 помидора, 3 стебля зеленого лука, 1 пучок укропа.*

Помидор опускают в кипяток, затем очищают от кожицы, нарезают на тонкие дольки. Стручковую фасоль моют, заливают кипятком и варят 10 мин, затем откидывают на дуршлаг и дают стечь воде. Стручковую фасоль нарезают мелкими кусочками, смешивают с помидорами, нарезанным зеленым луком и укропом, заливают растительным маслом, перемешивают.

♦ ***Баклажан с болгарским перцем и помидором.*** *1 баклажан, 1 перец, 1 помидор, 1 маленькая головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла.*

Перец и помидор моют, помидор опускают в кипяток, затем снимают кожицу, режут дольками. Баклажан моют, очищают, готовят на пару до мягкости (около 10–15 мин), остужают, нарезают на мелкие кусочки или разминают вилкой. Перец очищают от сердцевины и семян, нарезают кольцами. Лук очищают и режут тонкими кольцами. Затем нарезанные овощи соединяют, заливают растительным маслом, перемешивают.

♦ ***Салатная смесь из овощей, фруктов и творога.*** *1 яблоко, 1 киви, 1 банан, 1 апельсин или грейпфрут, 1 морковь, 1 свекла, 100 г нарезанных орехов фундука, 1 баночка обезжиренного йогурта, 50 г рассыпчатого творога.*

Морковь, свеклу моют, отваривают в мундире, затем очищают и натирают на терке. Фрукты моют, очищают, натирают на терке или режут мелкими кубиками, смешивают с овощами. В смесь добавляют нарезанные орехи, творог. Салат можно залить йогуртом или подать йогурт отдельно.

♦ ***Капуста с помидором.*** *1/2 кочана белокочанной капусты, 1 помидор, 1/2 головки лука, 1/2 ст. ложки лимона, 1/4 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки оливкового масла,*

Помидор моют, опускают в кипяток, очищают от кожуры, нарезают тонкими дольками. Капусту моют, обсушивают, удаляют верхние листья, нарезают тонкими полосками,

смешивают с помидорами. Лук нарезают тонкими кольцами и добавляют к капусте и моркови. Затем готовят соус: сок от лимона смешивают с растительным маслом и сахаром, тщательно перемешивают, заливают смесью салат. Дают настояться 30 мин.

♦ ***Салат из брокколи и апельсина.*** *1 вилок капусты брокколи, 1 апельсин, 1 ст. ложка оливкового масла.*

Брокколи моют, разбирают на соцветия, отваривают в течение 10 мин, затем откидывают на дуршлаг. Апельсин моют, чистят от кожуры, острым ножом нарезают на кубики, смешивают с брокколи. Салат заправляют оливковым маслом.

♦ ***Капуста с зеленью и яйцом.*** *Листовой салат, 1 яйцо, 3 стебля зеленого лука, пучок укропа, 1 ст. ложка сметаны.*

Листовой салат разделяют на листья, моют, нарезают тонкими полосками. Нарезают лук и зелень. Яйцо моют, отваривают в течение 6 мин, очищают от скорлупы, разделяют желток и белок, белок и желток по отдельности натирают на терке. Белок смешивают с нарезанной капустой и зеленью, заправляют сметаной, сверху посыпают натертым желтком.

♦ ***Кукуруза с яйцом и листьями салата.*** *Листовой салат, 1 банка консервированных зерен кукурузы, 1 яйцо, пучок петрушки и укропа, 2 ст. ложки сметаны.*

Капусту моют, очищают от верхних листьев, мелко режут, смешивают с кукурузными зернами. Зелень моют и мелко нарезают. Яйца моют, варят 6 мин, очищают, мелко режут. Все компоненты перемешивают и заливают сметаной.

♦ ***Капуста с огурцом и зеленым горошком.*** *Листовая капуста, 2 огурца, 100 г консервированного зеленого горошка, 1/4 лимона, 1 ст. ложка растительного масла, пучок зелени.*

Капусту разделяют на листы, промывают, мелко нарезают, смешивают с нарезанным огурцом и зеленым горошком. Компоненты смешивают и заливают растительным маслом и соком лимона, сверху салат посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Цветная капуста с фруктами.*** *1/2 вилка цветной капусты, 2 зеленых яблока, 4 красные сливы, 1 киви, 1 баночка натурального йогурта.*

Цветную капусту моют, делят на соцветия, мелко нарезают, варят 10 мин, затем вынимают, дают стечь воде и остыть. Яблоки и киви моют, чистят от кожуры и сердцевины, натирают на терке. Из вымытых слив вынимают косточки, мелко режут. Затем капусту и фрукты перемешивают, заливают йогуртом.

♦ ***Брюссельская капуста с клюквой.*** *300 г брюссельской капусты, 50 г ягод клюквы (свежих или замороженных), 1 ст. ложка растительного масла.*

Брюссельскую капусту моют, варят 5 мин, затем дают стечь

воде. Клюкву промывают, смешивают с остывшей капустой, заправляют растительным маслом и снова перемешивают.

♦ ***Салат из перца, капусты и брынзы.*** *Вилок листовой капусты, 2 сладких перца, несколько веточек зеленого лука, 1/2 ст. ложки лимонного сока, 50 г брынзы, 1 ст. ложка растительного масла, пучок укропа и петрушки.*

Вилок капусты разбирают на листы, моют, мелко нарезают. Перец моют, нарезают кольцами, смешивают с капустой и нарезанной брынзой. Готовят соус: сок лимона смешивают с растительным маслом, заливают соусом смесь. Салат посыпают нарезанной зеленью, перемешивают.

♦ ***Цветной перец с помидорами.*** *2 помидора; по одной штуке болгарского перца: красного, зеленого, оранжевого, желтого; 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 3 веточки укропа и петрушки.*

Болгарский перец моют, режут пополам и вынимают сердцевину и косточки, затем режут тонкой соломкой. Помидоры моют, опускают в кипяток, очищают от кожицы, нарезают тонкими дольками. Зелень моют и мелко режут. Все компоненты смешивают, заправляют растительным маслом.

♦ ***Морская капуста с морковью, яблоком и огурцом.*** *100 г отваренной морской капусты, 1 морковь, 1 огурец, 1 зеленое яблоко, 4 веточки укропа, 1 ст. ложка растительного масла.*

Яблоко моют и очищают от кожуры и сердцевины, режут на кубики. Морковь моют, чистят, натирают на крупной терке, смешивают с готовой морской капустой. В смесь добавляют также вымытый и нарезанный мелко огурец и зелень. Все компоненты перемешивают и заправляют растительным маслом.

♦ ***Морская капуста с яйцом, морковью и картофелем.*** *100 г отваренной морской капусты, 1 картофелина, 1 морковь, 1 яйцо, 1 головка лука, 2 ст. ложки растительного масла.*

Картофель и морковь моют, отваривают в мундире, затем остужают, очищают, нарезают кубиками. Яйцо отваривают, очищают, отделяют белок, режут его кубиками, белок смешивают с овощами. Луковицу очищают и нарезают тонкими кольцами. Все компоненты перемешивают с морской капустой, заправляют растительным маслом.

♦ ***Огуречный салат.*** *4 огурца, 3 картофелины, несколько веточек укропа, 3 ст. ложки растительного масла.*

Огурцы моют, очищают, нарезают кубиками. Картофель моют, отваривают в мундире, очищают от кожуры и нарезают соломкой. Все компоненты смешивают и заправляют растительным маслом, посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Морковь со сладким перцем.*** *1 морковь, 1 сладкий перец, 1 ч.*

ложка лимонного сока, 1 ч. ложка оливкового масла.

Морковь моют, чистят, натирают на терке. Перец моют, очищают от сердцевины и семян, нарезают кольцами, смешивают с морковью, поливают лимонным соком, заправляют оливковым маслом.

♦ ***Цветная капуста с томатным соусом.*** *400 г цветной капусты, 3 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 1/3 ч. ложки сахара.*

Готовят соус: смешивают растительное масло, томатную пасту, лимонный сок и сахар. Отделяют соцветия цветной капусты, моют и кладут в подсоленный кипяток на несколько минут, затем вынимают и дают стечь воде. Затем соцветия режут на кусочки, добавляют туда соус, тщательно перемешивают.

♦ ***Свекла со сладким перцем и морковью.*** *1 свекла, 1 сладкий перец, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла.*

Свеклу и морковь моют, отваривают в мундире до мягкости, очищают от кожуры и режут на мелкие кубики. Перец моют и очищают от сердцевины и косточек, режут на узкие полоски. Компоненты смешивают и заправляют растительным маслом.

♦ ***Салат из отварного куриного мяса и огурцов.*** *2 огурца, 100 г отварной куриной грудки, 1 морковь, 5 веточек укропа и петрушки, 1 ст. ложка растительного масла.*

Морковь отваривают, очищают от кожуры, нарезают на кусочки. Грудинку отваривают, режут на мелкие кусочки. Огурцы моют, чистят, нарезают кружочками. Зелень мелко шинкуют. Все компоненты смешивают, заливают растительным маслом.

♦ ***Тыква с морковью, репой и огурцом.*** *300 г тыквы, 1 репа, 1 морковь, 1 огурец, 1/2 стакана сметаны нежирной.*

Морковь, тыкву, репу моют, отваривают, очищают от кожуры, затем нарезают на мелкие кубики. Огурец моют, очищают, мелко режут. Все компоненты смешивают, заправляют сметаной.

♦ ***Кольраби с огурцом и горошком.*** *2 огурца, 4 веточки зеленого лука, 200 г зеленого горошка, 1 шт. кольраби, 5 веточек укропа и петрушки, 3 ст. ложки сметаны нежирной.*

Кольраби и огурцы моют, очищают, нарезают тонкой соломкой. Зелень моют и мелко шинкуют, добавляют к кольраби, смешивают с зеленым горошком и заливают сметаной.

♦ ***Брокколи с фруктами.*** *1/2 вилка брокколи, 1 киви, 1 груша, 1 яблоко, 1 баночка несладкого и нежирного йогурта или 50 г нежирной сметаны.*

Брокколи промывают, кладут в кипяток на 5 мин, вынимают, кладут в дуршлаг и дают стечь воде, затем делят на соцветия. Грушу и яблоко моют, очищают от кожуры и сердцевины,

натирают на терке. Киви моют, очищают, мелко режут. Компоненты смешивают и заправляют йогуртом или сметаной.

♦ ***Брокколи с имбирем и морковью.*** *1/2 ч. ложки мелко нарезанного имбиря, 1/2 вилка брокколи, 1 морковь, 1 огурец, 1 ст. ложка растительного масла, 1/4 лимона.*

Брокколи, морковь моют, отваривают в соленой воде, затем дают стечь воде. Морковь очищают, нарезают на мелкие кусочки, брокколи также нарезают. Часть лимона чистят от кожуры, нарезают на маленькие кусочки. Огурец моют, очищают от кожуры, режут на кубики, добавляют имбирь, нарезанный лимон, брокколи и морковь, заправляют растительным маслом.

♦ ***Брокколи с орехами.*** *1 кочан брокколи, 2 ст. ложки нарезанных грецких орехов, 2 ст. ложки нарезанных миндальных орехов, 1 ст. ложка нарезанного ореха кешью, 3 ст. ложки нежирной сметаны.*

Брокколи моют, варят в соленой воде 5 мин, дают стечь воде, режут на кусочки, добавляют нарезанные грецкие орехи и сметану.

♦ ***Спаржа с помидорами черри и брынзой.*** *500 г помидоров черри, 3 стебля спаржи, 200 г маслин без косточек, 50 г феты, нарезанной кубиками, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка лимонного сока.*

Овощи промывают, нарезают кубиками, смешивают с маслинами и фетой, поливают соусом из смеси лимонного сока и растительного масла.

♦ ***Смесь из капусты, орехов, манго и брынзы.*** *Листовой салат, 1 манго, 60 г несоленой брынзы, 1/3 стакана нарезанного миндаля, 1 маленькая головка лука. Для соуса: 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка винного уксуса.*

Манго моют, очищают, нарезают кусочками. Листовой салат разделяют на листья, моют, нарезают, смешивают с нарезанной брынзой, манго, миндальными орехами, заливают соусом из смеси лимонного сока, растительного масла, винного уксуса.

♦ ***Салат капустный.*** *Вилок листового салата и китайского салата, 5 листов белокочанной капусты, 4 ст. ложки оливкового масла, пучок укропа, пучок петрушки, 3 стебля зеленого лука.*

Капусту и листья салата промывают, мелко шинкуют, солят, перемешивают. Зелень и листья салата тщательно моют, подсушивают бумажным полотенцем, нарезают, затем складывают в салатницу, заливают оливковым маслом, немного солят.

♦ ***Салат из овощной и фруктовой смеси.*** *1 огурец, 1 яблоко, 1 помидор, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 1 айва, 1 баночка*

несладкого и нежирного йогурта.

Огурец и яблоко моют, очищают, режут кружочками, морковь чистят и натирают на терке, помидор обдают кипятком, освобождают от кожицы и нарезают кружочками. Стебель сельдерея очищают от тонкой верхней кожицы, мелко режут. Все смешивают с нарезанной айвой и поливают йогуртом.

♦ ***Винегрет с белокочанной капустой.*** *4 листа белокочанной капусты, 1 картофелина, 1/2 моркови, 1 болгарский перец, 1 ст. ложка зеленого горошка, 1 ч. ложка растительного масла.*

Листья капусты моют, мелко шинкуют и немного давят руками, чтобы появился сок. Картофель и морковь моют, варят в мундире до мягкости, затем очищают от кожуры, нарезают на кубики, смешивают, солят, добавляют нарезанные листья белокочанной капусты, болгарский перец, растительное масло.

♦ ***Капуста с фруктами.*** *Вилок листового салата, 1 зеленое яблоко, 1 морковь, 3 круглые черные сливы, 1 киви, 2 ст. ложки нежирной сметаны.*

От салата отделяют листья, моют, затем выкладывают в дуршлаг, дают стечь воде, нарезают кусочками. Морковь очищают и натирают на терке, смешивают с листьями салата, туда же добавляют освобожденные от косточек и нарезанные сливы. Киви очищают от кожицы, яблоко чистят, вырезают сердцевину, нарезают, добавляют к смеси. Заправляют сметаной, перемешивают.

♦ ***Огурцы с брынзой.*** *3 огурца, 100 г несоленой, нежирной брынзы, 3 стебля зеленого лука, 2 ст. ложки сметаны, 3 веточки укропа.*

Огурцы моют, очищают и режут кубиками. К ним добавляют нарезанную брынзу, зеленый лук, заправляют сметаной и посыпают нарезанным укропом.

♦ ***Баклажаны с луком.*** *1 баклажан, 1 репчатый лук, 1 ст. ложка растительного масла, 1/4 лимона, 2 ст. ложки сметаны.*

Баклажан моют, чистят, нарезают, смешивают с нарезанным луком, выкладывают в разогретое масло. Поливают лимонным соком и тушат на маленьком огне до мягкости. Затем охлаждают. Подают холодными.

♦ ***Баклажаны с арахисом.*** *1 баклажан, 1/3 стакана нарезанного арахиса, 1 ч. ложка лимонного сока, 3 веточки укропа, 1 ст. ложка растительного масла.*

Баклажан моют, чистят, запекают в духовке при температуре 180 °С или готовят в пароварке до мягкости, остужают, режут на кубики. К баклажанам добавляют натертые орехи, нарезанную зелень, поливают лимонным соком, заправляют растительным маслом и перемешивают.

♦ ***Баклажаны с помидорами и луком.*** *1 баклажан, 1 помидор, 1 головка лука, 1 ст. ложка растительного масла.*

Баклажан моют, запекают в духовке вместе с кожурой в течение 20 мин при температуре 180 °С до того момента, когда лопнет кожура, затем ее снимают, а очищенный баклажан нарезают. Нарезают кольцами лук. Помидоры опускают в кипяток, очищают от кожицы и режут тонкими ломтиками. Баклажаны и помидоры смешивают, поливают лимонным соком и растительным маслом. Баклажан можно очистить от кожуры и готовить в пароварке.

♦ ***Репа с зеленым луком.*** *400 г репы, пучок укропа и петрушки, 3 стебля зеленого лука, 1/2 лимона, 1 ст. ложка подсолнечного масла.*

Репу моют, очищают, нарезают соломкой, к ней добавляют нарезанную зелень и лук, заправляют подсолнечным маслом.

♦ ***Сельдерей с яблоками и апельсином.*** *5 зеленых яблок, 3 стебля сельдерея, 1 апельсин, 1 мандарин, 1/2 лимона, 1 ч. ложка сахара, 1 баночка йогурта.*

Апельсин и мандарин очищают от кожуры и пленок, режут острым ножом на кубики. Молодые стебли сельдерея моют, мелко нарезают. Яблоки чистят от кожуры, семян и сердцевины, режут на кубики. Все компоненты соединяют, перемешивают, поливают соком лимона, посыпают сахаром, заправляют йогуртом.

♦ ***Репа с морковью.*** *300 г репы, 1 морковь, 1/2 лимона, 2 ст. ложки меда.*

Морковь, репу моют, очищают и нарезают тонкой соломкой, затем все смешивают, слегка солят, поливают соком лимона и медом, снова перемешивают.

♦ ***Топинамбур с зеленым луком.*** *200 г топинамбура, 3 стебля зеленого лука, пучок укропа и петрушки, 1 ст. ложка растительного масла.*

Топинамбур моют, нарезают тонкой соломкой, смешивают с нарезанной зеленью, слегка солят и заливают растительным маслом.

♦ ***Тыква с укропом и петрушкой.*** *300 г тыквы, пучок укропа и петрушки, 1 баночка йогурта.*

Тыкву моют, очищают от кожуры, нарезают на маленькие кубики. Зелень моют и нарезают. Все компоненты смешивают и заправляют йогуртом.

♦ ***Тыква с брусникой и яблоком.*** *100 г тыквы, 50 г замороженной или свежей брусники, 4 ст. ложки меда, 1 яблоко.*

Яблоко моют, очищают от кожуры, сердцевины и косточек, затем нарезают соломкой. Тыкву моют, очищают от кожуры, нарезают тонкой соломкой, заливают медом и дают постоять

полчаса. Затем смешивают с яблоком и брусникой.

♦ ***Курица с манго и яблоком.*** *100 г отварной куриной грудки, 1 яблоко, 1/2 лимона, 1 манго, 1 ст. ложка оливкового масла, пучок укропа и петрушки.*

Отваривают куриную грудку, отделяют нужный кусок и режут на мелкие кусочки. Яблоко моют, очищают, нарезают кубиками. Манго моют, чистят, разрезают пополам и достают из него косточку, а затем режут кубиками. Затем смешивают курицу, яблоко, манго, поливают соком лимона и растительным маслом, посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Индейка с овощами.*** *100 г отварной грудки индейки, 1 огурец, 1 баклажан, 6 листов салата, 2 ст. ложки растительного масла, 1/4 лимона.*

Отваривают грудку, отделяют нужное количество и нарезают тонкой соломкой. Баклажан моют, очищают, готовят на пару, нарезают кубиками. Огурец моют, очищают и режут соломкой. Листья салата моют, обсушивают на дуршлаге, нарезают кусочками. Все компоненты смешивают, поливают соком лимона, растительным маслом, слегка солят и снова перемешивают.

♦ ***Сладкий перец под йогуртом.*** *2 стручка сладкого перца, 1 огурец, 1 баночка йогурта, пучок укропа и петрушки.*

Перец моют, очищают от семян и сердцевины, режут соломкой. Огурец также моют, очищают, режут соломкой, добавляют к перцу, туда же кладут нарезанную зелень. Салат заправляют йогуртом или кефиром.

♦ ***Огурцы под простоквашей.*** *2 огурца, пучок укропа и петрушки, 3 листа салата, 1/3 стакана нежирной простокваши.*

Огурцы моют, чистят, режут кубиками, к ним добавляют нарезанные листья салата и зелень, сверху заливают простоквашей.

♦ ***Свекольник.*** *1 свекла, 1/4 лимона, 2 ст. ложки сметаны.*

Свежую свеклу моют, очищают от кожуры, натирают на крупной терке, заливают соком лимона и заправляют сметаной. Можно посыпать корицей.

♦ ***Свекольник с сухофруктами.*** *1 свекла, 1 морковь, 5 шт. кураги, 5 шт. чернослива, 6 ядер грецких орехов, 6 ядер миндальных орехов, 3 ст. ложки сметаны.*

Свеклу и морковь моют, варят в мундире, остужают, очищают от кожуры, затем натирают на терке. Сухофрукты моют, затем кладут в кипяток на 15 мин, после чего нарезают и добавляют к натертой свекле и моркови. Туда же насыпают мелко нарезанные грецкие орехи. Салат заправляют сметаной и перемешивают.

♦ ***Творог с луком.*** *200 г творога, 1 маленькая головка лука, пучок укропа и петрушки, 1 ч. ложка лимонного сока, 1/2 ч. ложки*

пищевого уксуса, щепотка черного перца, 1 ст. ложка растительного масла.

Луковицу очищают, нарезают тонкими кольцами, поливают лимонным соком, уксусом и посыпают перцем. Дают настояться 20 мин, затем смешивают с творогом, заливают растительным маслом.

♦ ***Творог с картофелем и огурцом.*** *1 картофелина, 50 г нежирного рассыпчатого творога, 2 огурца, 3 веточки укропа, 2 ст. ложки сметаны нежирной.*

Огурцы моют, чистят, режут на кубики. Картофель моют, варят в мундире до готовности, очищают от кожуры, режут на мелкие кубики. Овощи смешивают с нарезанной зеленью, творогом и сметаной, перчат.

♦ ***Свекла с творогом и черносливом.*** *1 свекла, 50 г нежирного рассыпчатого творога, 4 чернослива без косточек, 5 г ванильного сахара, 1 ч. ложка корицы, 1 баночка йогурта, 1 ч. ложка лимонного сока, пучок укропа.*

Свеклу моют, варят в мундире, остужают, очищают от кожуры, натирают на терке, слегка посыпают корицей и ванильным сахаром, поливают лимонным соком, смешивают с нарезанной зеленью, творогом. Заправляют смесь йогуртом.

♦ ***Творог с перцем.*** *100 г творога, 2 сладких красных перца, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки сметаны нежирной, 3 веточки петрушки.*

Красный сладкий перец моют, очищают от сердцевины, нарезают тонкими полосками. Творог смешивают с перцем, поливают соком лимона, посыпают нарезанной петрушкой и заправляют сметаной.

♦ ***Творог с баклажаном и зеленью.*** *1 баклажан, 100 г творога, пучок петрушки и укропа, 1 ч. ложка лимона, 2 ст. ложки нежирной сметаны или простокваши.*

Баклажан моют, очищают от кожуры, готовят в пароварке (или в духовке) до мягкости, затем мелко нарезают и смешивают с творогом, мелко нарезанной зеленью. Смесь поливают лимонным соком, заправляют простоквашей.

♦ ***Помидоры с брынзой.*** *2 помидора, 50 г нежирной и несоленой брынзы, веточки укропа и петрушки, щепотка черного молотого перца.*

Брынзу режут на мелкие кубики или перетирают вилкой, перчат, добавляют мелко нарезанные укроп и петрушку, тщательно перемешивают. Помидоры моют, опускают в кипяток и осторожно снимают кожицу, затем срезают верхушку помидоров, удаляют семена и жидкость. В середину помидоров кладут протертую брынзу с зеленью.

♦ ***Лепешка с морковью и капустой.*** *1 лепешка по-арабски (свежая или замороженная), 3 листа капусты, 1 морковь, 1 головка лука, 3 маслины, 2 ст. ложки оливкового масла.*

Арабскую лепешку размораживают в микроволновке (10–20 сек). Морковь моют, очищают, натирают на терке. Лук мелко режут, добавляют к натертой моркови, смешивают с нарезанными листьями капусты и маслинами. Массу перемешивают и кладут в лепешку в качестве начинки. Можно использовать небольшую булку без мякоти, лаваш или заворачивать начинку в готовый блин.

♦ ***Брокколи под соусом.*** *1/2 вилка брокколи, 50 г натертого нежирного сыра, 1/2 стакана молока, веточка укропа.*

Готовят соус: нагревают молоко, кладут в него натертый сыр, помешивают, пока он не расплавится, затем снимают с огня, массу перемешивают и добавляют в нее нарезанный укроп. Брокколи моют, кладут в кипящую воду и варят 10 мин, затем вынимают из отвара, кладут на дуршлаг, чтобы стекла вода. Отваренные брокколи поливают сырным соусом, подают остывшим.

♦ ***Репа с морковью и яблоками.*** *1 репа, 1 морковь, 1 яблоко, 3 ст. ложки растительного масла, 3 веточки зеленого лука, 1/6 лимона.*

Репу, морковь, яблоко моют, чистят, натирают на терке. Чтобы яблоки не потемнели, их поливают соком лимона. К овощам добавляют нарезанный зеленый лук, перемешивают, заправляют маслом, солят, перемешивают.

♦ ***Цветная капуста с перцем и морковью.*** *1/2 вилка цветной капусты, 1 морковь, 1 болгарский перец, 3 веточки укропа, 1/2 ч. ложки сока лимона, 2 ст. ложки растительного масла.*

Цветную капусту разбирают на соцветия, припускают 3 мин в подсоленном кипятке. Морковь моют, очищают и шинкуют. Перец болгарский моют, очищают от сердцевины, нарезают тонкими кольцами. Все компоненты смешивают, добавляют нарезанный укроп, солят, поливают лимонным соком и растительным маслом, снова перемешивают.

♦ ***Цветная капуста с огурцом.*** *3 огурца, 2 соцветия цветной капусты, 1 морковь, 1 маленькая головка лука, 1 ч. ложка растительного масла, 2 ст. ложки сока лимона.*

Отделяют соцветия цветной капусты, опускают в соленый кипяток на 3 мин, затем вынимают из воды, дают остыть и нарезают. Морковь моют, чистят, натирают на терке, смешивают с капустой, к ним добавляют нарезанный огурец и лук. Компоненты соединяют, Отваривают капусту, морковь, нарезают, затем добавляют подготовленные огурец и лук, смешивают. Смесь

заливают соусом из сока лимона, растительного масла.

♦ ***Тунец со стручковой фасолью.*** *50 г стручковой зеленой фасоли, 200 г филе тунца, 1 картофелина, 1 ч. ложка оливкового масла, 1/2 ч. ложки лимонного сока, 1 луковица.*

Филе тунца отваривают, разминают вилкой. Стручковую фасоль отваривают, нарезают кусочками. Картофель варят в мундире, очищают. Отварной картофель нарезают на кубики, луковицу режут кольцами. Готовят заправку: оливковое масло, сок лимона взбивают в блендере. Тунец, фасоль, картофель смешивают, поливают заправкой.

♦ ***Тыква с листовым салатом и апельсином.*** *300 г тыквы, 3 листа салата, 2 апельсина. Для соуса: 1/3 лимона, 1 ч. ложка меда.*

Тыкву моют, чистят, нарезают на кубики. Апельсин моют, очищают от кожуры, делят на дольки, очищают от косточек, перегородок, нарезают на кусочки. Листья салата моют, подсушивают салфеткой, нарезают. Все компоненты смешивают. Готовят соус: смешивают сок лимона с медом, поливают им салат.

♦ ***Стручковая фасоль с имбирем и кунжутом.*** *600 г стручковой фасоли, 1 ч. ложка натертого имбиря, 1 головка лука, 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка семян кунжута, 1 ст. ложка оливкового масла.*

Стручковую фасоль моют, отваривают 10 мин, выкладывают в дуршлаг, дают стечь воде, нарезают. Чеснок и лук очищают, нарезают и тушат на растительном масле 5 мин. Затем овощи вынимают из сковородки и дают стечь маслу. Готовые чеснок и лук смешивают со стручковой фасолью, добавляют натертый имбирь и семена кунжута.

♦ ***Шпинат с помидорами и перцем.*** *1 пучок шпината, 2 помидора, 2 ст. ложки бальзамического уксуса, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 красный перец, соль, перец.*

Помидоры моют, очищают от кожицы, режут на дольки. Шпинат моют, нарезают. Перец моют, очищают от сердцевины и семян, нарезают. Смешивают нарезанный шпинат, нарезанный перец и помидоры. Поливают уксусом, оливковым маслом, солят, перемешивают.

♦ ***Тыква с фруктами.*** *400 г тыквы, 2 яблока, 2 груши, 100 г слив, 1 лимон.*

Фрукты и тыкву моют, очищают, нарезают кубиками или натирают на терке, добавляют лимонный сок, перемешивают.

♦ ***Брынза с помидором и огурцом.*** *100 г брынзы, 2 помидора, 1 головка лука, 1 огурец, 1 ст. ложка растительного масла.*

Помидоры моют, очищают. Луковицу, огурец нарезают и смешивают, к ним добавляют натертую брынзу и заливают растительным маслом.

♦ ***Морковь с бананом и медом.*** *2 моркови, 2 банана, 1/3 лимона, 2 ст. ложки меда.*

Морковь, бананы очищают, мелко нарезают, смешивают, добавляют лимонный сок и мед.

♦ ***Зеленый лук с петрушкой.*** *2 пучка петрушки 5 стеблей зеленого лука, 1 лимон, 2 ст. ложки растительного масла.*

Петрушку моют и нарезают, стручки лука промывают, нарезают, смешивают с луком, слегка солят и выдерживают 5 мин. Лимон моют, очищают от кожуры и косточек, нарезают кубиками, добавляют к зелени. Салат заправляют растительным маслом.

♦ ***Листовой салат с орехами и йогуртом.*** *Вилок листового салата, 2 ст. ложки нарезанных грецких орехов, пучок зелени, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки йогурта.*

Салатные листья моют, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, нарезают полосками, добавляют нарезанную зелень, орехи, заправляют оливковым маслом и йогуртом.

♦ ***Помидоры с чесночным творогом.*** *200 г рассыпчатого творога, 3 помидора, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла.*

Помидоры моют, очищают от кожицы (обдав предварительно кипятком), нарезают дольками, смешивают с рассыпчатым творогом, мелко нарезанным чесноком. Все смешивают и заливают оливковым маслом.

♦ ***Зеленая чечевица с брынзой и куриным мясом.*** *300 г зеленой чечевицы, 100 г филе курицы, 1 зубчик чеснока, 70 г брынзы, 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка оливкового масла.*

Чечевицу отмачивают несколько часов, моют и отваривают в подсоленной воде, остужают. Мясо курицы отваривают, нарезают на мелкие кубики, смешивают с нарезанным зеленым луком и натертым чесноком. Добавляют мясную смесь к чечевице, заправляют соевым соусом и оливковым маслом, а сверху посыпают нарезанной брынзой.

♦ ***Красная фасоль с тушеным луком и огурцом.*** *400 г красной фасоли, 2 огурца, 80 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки.*

Фасоль моют, заливают кипятком (с покрытием верхнего слоя) и дают настояться несколько часов, пока она не впитает воду. Затем фасоль заливают снова водой и варят до мягкости. Огурцы моют, чистят, нарезают кубиками. Лук чистят, нарезают, тушат в растительном масле, затем соединяют огурцом и фасолью, заправляют маслом, посыпают нарезанной зеленью, перемешивают.

♦ ***Коричневая чечевица с овощами и тофу.*** *1 1/2 стакана коричневой чечевицы, 300 г тофу, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 головка лука, 2 моркови, 1 красный сладкий перец, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки нарезанной зелени укропа, 1 ст. ложка лимонного сока, щепотка молотого черного перца.*

Коричневую чечевицу замачивают в воде на несколько часов, затем отваривают до мягкости. Лук чистят, нарезают кубиками. Морковь моют, чистят, режут тонкими кружочками. Перец моют, очищают от сердцевины и режут полосками. Тофу нарезают кубиками, смешивают с соевым соусом, лимонным соком. Разогревают растительное масло, в него кладут сначала нарезанный лук, затем морковь и перец, обжаривают в течение 3 мин, дают остыть, смешивают с чечевицей, тофу и подают, посыпав нарезанным укропом.

♦ ***Зеленая чечевица с картофелем и маслинами.*** *1 стакан зеленой отваренной чечевицы, 2 помидора, 1 картофелина, 1 головка лука, 100 г маслин без косточек. Для соуса: 1/3 стакана оливкового масла, 1/2 лимона, 1 ст. ложка нарезанных листьев петрушки.*

Картофель промывают и варят до готовности в мундире, затем вынимают из воды, остужают, очищают от кожуры, нарезают кубиками. Чечевицу замачивают на несколько часов, затем промывают, варят до мягкости, потом откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Маслины нарезают на мелкие кусочки, соединяют с нарезанным картофелем и чечевицей. Готовят соус: смешивают сок лимона, оливковое масло, нарезанную петрушку. Смесь чечевицы, картофеля, маслин заливают соусом и перемешивают.

♦ ***Стручковая фасоль с овощами и мясом под уксусом.*** *500 г свежей стручковой фасоли, 100 г отварного постного мяса, 1 1/2 ст. ложки оливкового масла, 1 головка лука, 1 зубчик чеснока, 300 г помидоров черри, 50 г зерен консервированной кукурузы, 1 ст. ложка винного уксуса, 2 ст. ложки нарезанных листьев базилика, 2 ст. ложки оливкового масла.*

Мясо отваривают, нарезают на мелкие кубики. Стручковую фасоль промывают, заливают кипящей подсоленной водой, варят 5 мин. Затем откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, остужают и нарезают на кусочки. Лук и чеснок очищают, нарезают, обжаривают 3 мин в растительном масле. Помидоры промывают, разрезают пополам, добавляют к луку и чесноку вместе с листьями базилика, зернами кукурузы, затем перемешивают, остужают, соединяют с мясом и нарезанной стручковой фасолью, заправляют оливковым маслом.

♦ ***Орехи с морковью и цитрусовыми.*** *1 апельсин или красный*

грейпфрут, 1 морковь, 30 г нарезанных ядер грецких орехов, 1 ч. ложка меда, 1/2 стакана нежирного кефира.

Апельсин или грейпфрут моют, очищают от кожуры и белой пленки, нарезают острым ножом на тонкие пластинки. Морковь моют, очищают, натирают на мелкой терке, смешивают с грейпфрутом, нарезанными ядрами грецких орехов, заливают кефиром.

♦ ***Красный салат с орешками.*** *1 красный грейпфрут, 1 морковь, 1 красный апельсин, 40 г кедровых орешков, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка корицы.*

Апельсин, грейпфрут моют, очищают от кожуры и соединительной ткани, нарезают острым ножом на кусочки. Морковь моют, чистят, натирают на терке. Цитрусовые соединяют с натертой морковью, орешками, заливают смесь лимонным соком, посыпают корицей.

♦ ***Свекла с орехами и изюмом.*** *1 свекла (лучше выбрать продолговатой формы), 30 г чернослива без косточек, 30 г темного изюма без косточек, 1 морковь, 1/2 стакана нарезанных ядер грецкого ореха, 1 ст. ложка сметаны обезжиренной, 1 ч. ложка лимонного сока.*

Свеклу и морковь моют, варят в мундире до мягкости, затем очищают от кожуры, натирают на терке. Изюм и чернослив моют, заливают кипятком и настаивают несколько минут, затем сливают воду и подсушивают. Чернослив нарезают на кусочки, смешивают с нарезанными ядрами ореха, нарезанными овощами, черносливом. Салат заливают сметаной, лимонным соком и перемешивают.

♦ ***Салат из моркови и сухофруктов.*** *2 моркови, 30 г темного изюма без косточек, 100 г чернослива, 50 г кураги, 1 ст. ложка сметаны.*

Сухофрукты тщательно моют, затем заливают кипятком и дают постоять 15 мин. Затем курагу и чернослив нарезают, к ним добавляют очищенную и натертую морковь. Все компоненты смешивают и поливают сметаной.

♦ ***Апельсин с зеленым яблоком и сливами.*** *1 апельсин, 1 зеленое яблоко, 100 г желтых сладких слив, 1 баночка нежирного йогурта.*

Яблоко моют, очищают от кожуры и сердцевины и мелко режут кубиками. Апельсин моют, очищают от кожуры, режут кубиками. Сливы моют, нарезают. Фрукты смешивают, заправляют йогуртом.

♦ ***Киви с яблоками и морковью.*** *3 киви, 2 зеленых яблока, 3 моркови, 1/2 стакана йогурта.*

Яблоки моют, очищают от сердцевины и кожицы, режут

кубиками или соломкой. Киви моют, чистят, режут на дольки. Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке. Компоненты смешивают, заправляют йогуртом.

♦ ***Яблоки с клюквой.*** *3 красных яблока, 100 г клюквы, 1/2 ст. ложки корицы, 1/2 ч. ложки сахара.*

Яблоки моют, чистят, нарезают кубиками, посыпают корицей, ставят на медленный огонь. Варят до мягкости, иногда подливая воду при необходимости. Затем их остужают, и к ним добавляют клюкву, перемешивают.

♦ ***Ягодный салат с морковью и медом.*** *3 моркови, 1 ст. ложка красной смородины, 1 ст. ложка вишни, 1 ст. ложка крыжовника, 2 ст. ложки меда, 1 баночка обезжиренного йогурта.*

Морковь моют, чистят, натирают на терке, к ней добавляют вымытые ягоды, заправляют йогуртом, медом, перемешивают.

♦ ***Яблоки со сливами и ревенем.*** *2 красных яблока, 5 желтых слив, 1 стебель ревеня, 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки сока облепихи, 1 баночка йогурта.*

Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевины, мелко шинкуют. Стебель ревеня очищают, мелко нарезают, смешивают с яблоками и нарезанной сливой, поливают соком облепихи, добавляют мед и йогурт, перемешивают.

♦ ***Ревень с ягодами, медом и орехами.*** *2 стебля ревеня, 50 г смородины (можно замороженной), 50 г черники (можно замороженной), 2 ст. ложки меда, 1/3 стакана нарезанных ядер грецких орехов, 100 г йогурта.*

Стебли ревеня очищают, нарезают мелко. Грейпфрут моют, очищают от кожуры и пленок, режут кубиками. Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают мелкими кубиками. Ядра орехов мелко режут. Лимон моют, очищают, нарезают на кусочки. Перец моют, очищают от сердцевины, режут тонкими полосками. Все компоненты смешивают, заправляют йогуртом.

♦ ***Фруктовая смесь с орехами.*** *2 яблока, 1 киви, 1 груша, 1 ложка меда, 3 ядра грецких орехов, 1 йогурт.*

Очищают и нарезают киви. Яблоко и грушу очищают от кожуры, сердцевины и косточек, нарезают кубиками, смешивают с очищенным и нарезанным киви, заправляют медом и йогуртом. Сверху посыпают мелко нарезанными ядрами грецких орехов.

♦ ***Морковник с ореховой смесью.*** *2 моркови, 1 красное яблоко, 6 ядер грецких орехов, 6 орехов кешью, 20 орехов арахиса, 3 ст. ложки сметаны.*

Морковь, яблоко моют, чистят и натирают на терке. Ядра орехов мелко нарезают и смешивают с морковью и яблоком. В смесь добавляют сметану. Можно посыпать корицей или ванильным сахаром.

♦ ***Фрукты с творогом.*** *250 г нежирного рассыпчатого творога, 1 красное яблоко, 1 банан, 3 желтые сливы, 3 красные сливы, 1 баночка натурального йогурта.*

Фрукты моют, яблоко очищают от кожуры, сердцевины и косточек, банан – от кожуры, сливы – от косточек. Затем фрукты мелко нарезают, смешивают с творогом и йогуртом.

♦ ***Хурма с яблоками под йогуртом.*** *2 хурмы, 2 яблока, 1/4 лимона, 1 баночка йогурта.*

Яблоко моют, очищают от кожуры, сердцевины и косточек, нарезают тонкими ломтиками. Хурму моют, разрезают пополам, а затем режут на тонкие кружки. Фрукты смешивают, заливают лимонным соком, добавляют йогурт.

♦ ***Яблоко с апельсином и корицей.*** *2 апельсина, 1 зеленое яблоко, 50 г сока апельсинового, 1 ч. ложка корицы.*

Апельсины очищают, очищают от перегородок, семян и волокон, нарезают на кусочки острым ножом. Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают на мелкие кубики, смешивают с апельсином. Салат заливают апельсиновым соком, добавляют корицу, смешивают.

* * *

Чтобы поддержать женское здоровье, для гарниров и закусок полезно использовать овощи. Готовить их можно на пару, варить, тушить или запекать в духовке. Готовят овощи в закрытой посуде из нержавеющей стали или в мультиварках – так сохраняется больше витаминов. В качестве гарниров и закусок подходят блюда из круп, богатые клетчаткой. Крупы до начала приготовления нужно вымачивать несколько часов. Очень полезны для здоровья женщин блюда из бобовых – фасоли, сои, бобов, плодов каштана (кроме случаев, когда есть заболевания матки).

♦ ***Морковная икра.*** *4 моркови, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ч. ложка оливкового масла.*

Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке. Луковицы чистят и нарезают мелкими кубиками. Овощи смешивают, выкладывают в разогретое подсолнечное масло, добавляют томатную пасту и тушат до мягкости, затем тщательно перемешивают и остужают.

♦ ***Овощная икра.*** *2 баклажана, 2 моркови, 2 помидора, 1 луковица, 1 перец болгарский, 1 кабачок, 100 г тыквы, 3 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек томатной пасты.*

В кастрюлю наливают растительное масло, нагревают.

Морковь и тыкву чистят, натирают на терке. Помидоры очищают от кожицы, нарезают кольцами, лук тонко шинкуют, баклажаны освобождают от кожуры и режут на маленькие кубики, перец очищают от сердцевины и семян, мелко режут. Все компоненты смешивают и выкладывают в кастрюлю в разогретое масло. Добавляют томатную пасту. Овощную смесь тушат на малом огне, перемешивают, остужают.

♦ ***Помидоры черри с творожной пастой с яйцом.*** *Помидоры, творожная паста с рукколой, яйца.*

Яйцо моют, варят, натирают на терке. Помидоры черри моют, режут пополам. На каждую половинку помидора кладут творожную пасту, посыпают натертым яйцом.

♦ ***Творожная паста с чесноком, укропом и кинзой.*** *200 г обезжиренного творога, 1 натуральный йогурт, пучок укропа, зелень кинзы, лук-порей, 1 зубчик чесночка, соль, белый перец.*

Зубчик чеснока натирают на мелкой терке. Соединяют творог с йогуртом, добавляют мелко нарезанные зелень и лук-порей. Чеснок добавляют в пасту, все перемешивают, солят и перчат.

♦ ***Зразы из гречки и творога.*** *100 г дробленой гречневой крупы, 100 г творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла.*

Гречневую крупу замачивают на несколько часов. Затем крупу промывают, заливают водой и варят до готовности, остужают, растирают в пюре. Соединяют творог, яйцо, сахар, массу перемешивают, добавляют к гречневому пюре, формируют зразы. В пароварку укладывают зразы и готовят 15 мин.

Суфле из творога, манной крупы и яблок. *70 г творога рассыпчатого, 5 ч. ложек манной крупы, 1 морковь, 1 яблоко, 3 ст. ложки молока, 1 яйцо.*

Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка. Нежирный творог протирают, в него добавляют желток, все компоненты перемешивают. Белок взбивают и вводят в творожную массу. Морковь и яблоко моют, очищают, натирают на терке, заливают малым количеством воды, тушат на маленьком огне около 10 мин, помешивая, остужают, перетирают в пюре, смешивают с творогом. Смесь выкладывают в форму, ставят на водяную баню и готовят на пару около 5–10 мин.

♦ ***Запеканка из творога, тыквы и груши.*** *150 г творога, 3 ст. ложки манной крупы, 100 г тыквы, 1 груша, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, щепотка корицы и ванили.*

Молоко доводят до кипения, в него, постоянно помешивая, всыпают манную крупу и варят несколько минут, остужают. Тыкву и грушу моют, очищают от кожуры и семян, натирают на мелкой терке, добавляют в манную кашу, туда же вмешивают натертую грушу, вбивают яйцо, добавляют ваниль, корицу. Все

компоненты перемешивают, укладывают в форму, в течение 15–20 мин выпекают в духовке при температуре 180 °С.

♦ ***Брынза с зеленью под сметаной.*** *100 г натертой брынзы, 50 г нежирной сметаны, 1 ч. ложка оливкового масла, 3 листа салата, 3 стебля зеленого лука, 6 веточек петрушки, 6 веточек укропа, 1 сухарь.*

Салатные листья моют, дают им обсохнуть, нарезают. Натертую брынзу перемешивают с нежирной сметаной, оливковым маслом, нарезанной зеленью. Сверху посыпают толчеными сухарями.

♦ ***Авокадо с творогом, огурцом и сельдереем.*** *2 авокадо, 1 стебель сельдерея, 1 огурец, 5 ст. ложек плотного сухого творога.*

Авокадо моют, очищают, разрезают пополам вдоль, вынимают косточку. Стебель сельдерея моют, очищают от кожицы, натирают на терке. Огурец моют, чистят, натирают на терке, соединяют с творогом и сельдереем, перемешивают. Полученным фаршем начиняют половинки авокадо.

♦ ***Ленивые творожные вареники.*** *100 г творога, 20 г муки, 1 яйцо.*

Творог протирают, смешивают с мукой, яйцом, сахаром. Творожную массу скатывают в колбаску, режут на кружочки, кладут в кипящую подсоленную воду.

♦ ***Ленивые вареники с сыром.*** *300 г твердого сыра пармезан, пучок мелко нарезанного укропа, 2 яйца, 3 ст. ложки муки, щепотка соли.*

Сыр натирают на мелкой терке, смешивают с яйцом, мукой, солью, нарезанным укропом, перемешивают. Из получившейся массы формируют колбаски и нарезают их кружочками толщиной около 2,5 см, а затем отваривают в подсоленной воде, пока не всплывут.

♦ ***Капустные котлеты.*** *10 листов капусты, 2 яблока, 1 яйцо, 20 г панировочных сухарей.*

Листья капусты моют, натирают на терке или пропускают через мясорубку, отжимают сок. Яблоки моют, очищают от кожуры, натирают на терке, отжимают сок через марлю (или используют жмых после отжимки натурального сока в соковыжималке). Жмых яблок и капусты соединяют и тушат вместе 5 мин, затем остужают. В массу добавляют яйцо, солят, перемешивают, формируют котлеты, обваливают в панировочных сухарях, готовят в пароварке несколько минут.

♦ ***Морковь, тушенная с яблоками и сухофруктами.*** *2 моркови, 1 яблоко, 30 г кураги, 30 г изюма без косточек, 30 г чернослива без косточек, 2 ст. ложки растительного масла.*

Морковь и яблоко моют, чистят, натирают на терке,

высыпают в кастрюлю и ставят на маленький огонь, готовят в собственном соку, постоянно помешивая. Сухофрукты моют, кладут в кипяток и дают настояться несколько минут. Когда морковь станет мягкой, к ней добавляют промытые и распаренные в кипятке изюм и нарезанную курагу, тушат еще 5–7 мин. Подают охлажденным в качестве закуски.

♦ ***Запеканка из морской капусты.*** *100 г морской капусты, 15 г черствого хлеба, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, 3 сухаря.*

Морскую капусту очищают от грубых включений, отваривают в воде до готовности. Сухари замачивают в молоке, вместе с морской капустой перекручивают через мясорубку. Яйцо разбивают в чашку, отделяют желток и белок. Белок взбивают, желток добавляют к перекрученной массе, перемешивают, затем постепенно добавляют взбитый белок, снова перемешивают. Массу выкладывают в форму, ставят в духовку, разогретую до температуры 160 °С, готовят 15 мин.

♦ ***Спаржа с тофу, луком и чесноком.*** *250 г спаржи, 70 г тофу, 2 стебля зеленого лука, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка соевого соуса.*

Чеснок чистят, нарезают. Спаржу промывают и нарезают на кусочки. Тофу режут кубиками, выкладывают в нагретое растительное масло, обжаривают около 3 мин до золотистой корочки в растительном масле, затем вынимают. В том же масле обжаривают нарезанные чеснок и спаржу. Соевый соус смешивают с 1 ст. ложкой воды, затем разведенный соус вливают к чесноку и спарже, продолжают тушить до готовности. Потом спаржу остужают и смешивают с тофу.

♦ ***Стручковая фасоль с капустой, кабачком, морковью.*** *500 г стручковой фасоли, 1 морковь, 2 соцветия цветной капусты, 1 молодой кабачок, 2 ст. ложки томатной пасты, 1/2 стакана воды, 1 ст. ложка растительного масла.*

Морковь и кабачок моют, очищают от кожуры, кабачок очищают от сердцевины и семян. Очищенные овощи нарезают. Капусту моют и режут на маленькие кусочки. Овощи смешивают с промытой стручковой фасолью, добавляют томатную пасту, закрывают крышкой и тушат на маленьком огне до готовности, в конце заправляют растительным маслом.

* * *

Из круп можно варить не только каши, но и делать пудинги, запеканки, крупеники. Варят каши на нежирном мясном и

овощном бульоне, обезжиренном молоке, воде. При приготовлении крупяных блюд крупу предварительно замачивают на несколько часов в холодной воде. Чтобы каша была рассыпчатой, крупу слегка поджаривают перед варкой (без масла). Чтобы каша была вязкой, крупу варят в кипящей воде на медленном огне.

♦ ***Каша молочная.*** *2 ложки овсяных отрубей, 1/2 обезжиренного стакана молока, 2 таблетки подсластителя.*

Отруби смешивают с молоком и подсластителем, выкладывают в емкость, готовят в микроволновке 4 мин.

♦ ***Гречневая каша на овощном бульоне.*** *200 г гречневой крупы, 300 мл овощного бульона, 1 ст. ложка растительного масла.*

Гречневую крупу замачивают в холодной воде, затем воду сливают, крупу промывают, добавляют овощной бульон и варят на медленном огне до готовности крупы. Перед подачей поливают растительным маслом.

♦ ***Гречневая каша на молоке.*** *200 г гречневой крупы, 200 г обезжиренного молока, 1 ч. ложка сахара, 1/2 ч. ложки соли.*

Гречневую крупу вымачивают в холодной воде, затем воду сливают, добавляют обезжиренное молоко, сахар и варят до готовности.

♦ ***Котлеты овсяно-картофельные.*** *1 картофелина, 50 г овсяных хлопьев, 1/3 стакана молока, 1 яйцо, 1 кусок черствого хлеба, 1 ст. ложка растительного масла.*

Овсяные хлопья заливают водой в холодной воде на полчаса, затем добавляют горячее молоко, варят кашу на медленном огне до густоты, помешивая. Затем оставляют остывать. Картофель моют, очищают, варят до мягкости, остужают, затем разминают до состояния пюре, добавляют в него яйцо. Массу перемешивают с остывшей овсяной кашей и формируют котлеты. Черствый хлеб размалывают, в нем обваливают котлеты, выкладывают на противень и запекают в духовке при температуре 180 ˚С в течение 15 мин.

♦ ***Овсяная молочная каша с клубникой.*** *80 г овсяной крупы «Геркулес», 1/2 стакана обезжиренного молока, 30 г клубники, 1/2 ч. ложки са-хара.*

Овсяную крупу засыпают в кипящую воду и варят 2 мин, затем добавляют кипящее молоко и варят еще 5 мин, добавив сахар и помешивая. В конце варки добавляют клубнику.

♦ ***Овсяная молочная каша с сухофруктами.*** *100 г овсяных хлопьев «Геркулес», 1/2 стакана молока, 1 ч. ложка сахара, 4 шт. чернослива без косточек, 2 шт. кураги, 1 ч. ложка изюма без косточек.*

Сухофрукты промывают, кладут в кипяток на несколько минут, затем вынимают и остужают. Хлопья засыпают в кипящее молоко, варят до готовности. Сухофрукты выкладывают в готовую кашу, перемешивают.

♦ ***Пшенная каша с кабачком.*** *100 г пшенной крупы, 1 молодой кабачок, 1 стакан обезжиренного молока.*

Ячневую крупу заливают водой на несколько часов, затем промывают, добавляют молоко, варят на маленьком огне 5 мин. Кабачок моют, очищают от кожуры и сердцевины, режут на кубики, добавляют в кашу, перемешивают, варят еще 10 мин.

♦ ***Овсяная молочная каша с творогом и малиной.*** *1 стакан овсяной крупы, 1 стакан обезжиренного молока, 200 г творога, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 50 г малины (можно замороженной).*

Крупу заливают молоком и варят до готовности, остужают, смешивают с нежирным творогом, добавляют малину.

♦ ***Клецки из овсяной крупы.*** *50 г овсяных хлопьев, 1/3 стакана молока, 1 яйцо, 1 ч. ложка сахара, 2 ч. ложки растительного масла.*

Овсяные хлопья засыпают в кипящее молоко, добавляют сахар, варят густую кашу, постоянно помешивая. Кашу охлаждают, вбивают яйцо, вымешивают до однородной массы, формируют клецки. Затем кипятят воду, опускают в нее клецки, варят до того момента, пока они не всплывут, затем их вынимают шумовкой, поливают растительным маслом.

♦ ***Гречневые котлеты.*** *50 г измельченной гречневой крупы, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 2 сухаря, 2 ч. ложки растительного масла.*

В молоке варят измельченную гречневую крупу до готовности, затем остужают. Сухари замачивают в воде. К остывшей каше добавляют яйцо, туда же добавляют замоченные сухари, перемешивают, формируют из массы котлеты. Нагревают на сковороде растительное масло, в него выкладывают котлеты, слегка обжаривают с двух сторон, добавляют немного воды и тушат 15 мин.

♦ ***Овсяный пудинг.*** *50 г овсяных хлопьев, 1 яблоко, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 1 ч. ложка растительного масла.*

Овсяную крупу всыпают в горячее молоко, варят густую кашу, постоянно помешивая. Яблоко моют, очищают от кожуры, сердцевины и семян, натирают на крупной терке, кладут в кашу. Туда же вбивают предварительно взбитое яйцо. Массу тщательно перемешивают, затем выкладывают на противень или запекают в духовке при температуре 180 °С.

♦ ***Овсяный пудинг с творогом.*** *100 г овсяной крупы, 1/2*

стакана молока, 1 яйцо, 1 яблоко, 50 г творога, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка растительного масла.

Овсяную крупу всыпают в кипящее молоко, варят кашу, постоянно помешивая, остужают. Яблоко моют, чистят, натирают на терке. Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка. Густую кашу перемешивают с натертым на терке яблоком, вмешивают творог, добавляют желток, а затем вводят предварительно взбитый белок. Смесь выкладывают на противень и запекают в духовке при температуре 180 °С в течение 15 мин.

♦ ***Запеканка из гречневой крупы и овощей.*** *100 г измельченной гречневой крупы, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 1 морковь, 1/3 вилка цветной капусты, 1 ст. ложка растительного масла.*

Гречневую крупу замачивают на несколько часов, затем воду сливают, крупу промывают, всыпают в горячее молоко и варят густую кашу. Капусту и морковь отваривают, остужают, выкладывают на дуршлаг, дают стечь жидкости и нарезают на мелкие кусочки. Соединяют кашу и овощи, перемешивают. Яйцо разбивают и выливают в миску, делят на желток и белок. Желток вмешивают в гречневую массу, туда же постепенно вмешивают взбитый белок, доводя массу до однородности, затем ее выпекают в духовке при температуре 160 °С или варят на пару.

♦ ***Перловая каша с черносливом и изюмом.*** *100 г перловой крупы, 4 шт. чернослива без косточек, горсть темного изюма без косточек, 1 ч. ложка растительного масла, 300 мл воды.*

Чернослив и изюм моют, замачивают в кипятке. Перловую крупу заливают водой и дают постоять несколько часов, затем промывают, соединяют с черносливом и изюмом, заливают кипятком и варят до готовности, в конце приготовления добавляют растительное масло. Затем кастрюлю с кашей закрывают крышкой, встряхивают, укрывают полотенцем и дают каше напариться.

♦ ***Пшенная каша с изюмом.*** *100 г пшенной крупы, горсть изюма, 1 ч. ложка растительного масла, 300 мл обезжиренного молока.*

Пшенную крупу замачивают на час, затем промывают, перемешивают с промытым изюмом, заливают молоком, варят до готовности. Затем вливают растительное масло, закрывают кастрюлю с кашей крышкой и встряхивают, потом укрывают полотенцем и дают напариться.

♦ ***Ячневая каша с яблоком.*** *100 г ячневой крупы, 1 яблоко, 1 ст. ложка растительного масла, 300 мл воды.*

Ячневую крупу замачивают на несколько часов, промывают. Яблоко моют, чистят, натирают на терке, добавляют к ячневой

крупе, перемешивают. Варят до готовности, в конце добавляют растительное масло.

♦ ***Овсяные хлопья с фруктами, медом и орехами.*** *1 стакан овсяных хлопьев «Геркулес», 100 г ядер грецких орехов, 50 г орехов кешью, 6 шт. кураги, 5 шт. чернослива без косточек, 2 ст. ложки меда, 1 яблоко.*

Курагу и чернослив моют, заливают кипятком и оставляют напариваться. Овсяные хлопья подсушивают в духовке 5 мин при температуре 200 °С, остужают, смешивают с орехами, нарезанной курагой и черносливом, натертым яблоком, перемешивают с медом. Можно подавать с обезжиренным молоком.

♦ ***Рис с овощами.*** *100 г длиннозернистого риса, 3 моркови, 1 лук-шалот, 1 головка репчатого лука, 4 ст. ложки растительного масла, 0,5 л воды, 50 мл сухого белого вина, 1 ч. ложка семян кунжута.*

Рис заливают водой на несколько часов, затем промывают, засыпают в сковороду, обжаривают 3 мин, добавляют вино, тушат 15 мин, затем вливают воду, продолжают готовить еще 15 мин.

Растительное масло нагревают. Морковь моют, очищают от кожуры, нарезают вместе с луком-шалотом и репчатым луком, кладут в нагретое растительное масло, обжаривают 5 мин, солят, перчат. Морковь, семена кунжута добавляют в рис, перемешивают с овощами, затем оставляют на маленьком огне несколько минут.

♦ ***Рис с сухофруктами.*** *100 г риса длиннозернистого, 6 шт. чернослива без косточек, несколько штук нарезанных сухих яблок и груш, 20 г изюма, 1/2 стакана воды, 1 ч. ложка сахара, 2 ч. ложки растительного масла.*

Рис замачивают в большом количестве холодной воды, промывают несколько раз, затем заливают водой, доводят до кипения, добавляют сахар, растительное масло, варят до полуготовности. Сухофрукты промывают, заливают кипятком на несколько минут; когда они размокнут, мелко нарезают, смешивают с рисом, тушат еще несколько минут.

♦ ***Рулет из риса и творога.*** *150 г творога, 50 г риса длиннозернистого, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки сметаны.*

Рис заливают водой на несколько часов, затем промывают, заливают кипящим молоком, добавляют сахар, варят густую кашу на медленном огне, после готовности остужают. В остывшую рисовую кашу вбивают яйцо, перемешивают. Творог протирают. Массу кладут на противень ровным слоем около 1 см, сверху выкладывают творог. Постепенно приподнимая края рисового слоя, складывают их с двух сторон над творогом, как конверт. Сверху рисовый рулет смазывают сметаной и запекают в духовке

при температуре 160 ˚С в течение 15 мин.

♦ ***Овсяная каша на обезжиренном молоке.*** *100 г овсяной крупы, 1/2 стакана обезжиренного молока, 1/3 стакана воды.*

Молоко смешивают с водой, ставят нагревать. Овсяную крупу всыпают в горячее молоко, смешанное с водой, доводят до кипения и варят до густоты. После варки к каше добавляют молоко.

♦ ***Рассыпчатая гречневая каша.*** *80 гречневой крупы, 1/2 стакана воды, 2 ч. ложки растительного масла.*

Гречневую крупу замачивают на несколько часов, затем промывают, заливают кипятком. При варке к каше добавляют 1 ст. ложку растительного масла, варят на маленьком огне до полного разваривания. Чтобы каша получилась рассыпчатой, крупу перед варкой на 5 мин ставят в разогретую духовку при температуре 160 ˚С. В готовую кашу добавляют растительное масло.

♦ ***Биточки из пшена и картофеля.*** *50 г пшеничной крупы, 1 большая картофелина, 1/3 стакана молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка панировочных сухарей.*

Пшено перебирают, промывают, заливают кипятком на несколько минут, затем воду сливают, пшено заливают горячим молоком, варят кашу. Картофель моют, очищают, нарезают и варят, разминают до состояния пюре, добавляют в него яйцо, перемешивают с пшенной кашей и формируют биточки. В панировочных сухарях обваливают биточки и запекают в духовке при температуре 180 ˚С в течение 15 мин.

♦ ***Овсяная каша с черносливом и яблоком.*** *100 г овсяных хлопьев «Геркулес», 1/2 стакана молока, 1/2 стакана воды, 1 ч. ложка сахара, 4 шт. чернослива без косточек, 1 яблоко.*

Чернослив промывают, кладут в кипяток на несколько минут, затем мелко нарезают. Яблоко моют, нарезают дольками. Овсяные хлопья засыпают в кипящую воду, варят 3 мин, затем вливают кипящее молоко, варят до готовности. Кладут в кашу нарезанный чернослив и яблоко, добавляют сахар, варят еще 5 мин, помешивая.

♦ ***Рис с кабачком.*** *100 г длиннозернистого риса, 1 молодой кабачок, 1 стакан воды, 1 стакан молока.*

Рис замачивают на несколько часов, промывают, заливают водой, ставят варить. Кабачок моют, очищают от кожуры и сердцевины, режут на кубики, добавляют к рису, туда же наливают молоко, солят и варят до готовности.

♦ ***Ячневая каша с творогом.*** *1 стакан ячневой крупы, 200 г творога, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сахара.*

Крупу промывают, заливают водой в соотношении 1:3, варят

15 мин до полуготовности, затем к каше добавляют творог, растительное масло, сахар и продолжают варить еще 15 мин.

Супы

Овощи и крупы должны стать базовыми продуктами для приготовления супов в меню здоровой женщины. Если нет возможности использовать свежие овощи, то подходят и замороженные (их кладут в супы, предварительно не размораживая). Разрешены также нежирные бульоны на мясе птицы, рыбные отвары. Для заправки супов можно использовать растительное масло, обезжиренную сметану, молоко, овощные сок, томатная паста.

♦ ***Суп-пюре с куриным мясом.*** *100 г куриной грудки, 1 корень сельдерея, 1 морковь, 1 картофелина, 0,5 л воды.*

Мясо промывают, варят до готовности (шумовкой убирают пену) вместе с морковью, корнем сельдерея, картофелем. Затем солят и взбивают до состояния пюре.

♦ ***Уха из головы горбуши.*** *2 рыбные головы горбуши, 1 морковь, 1 картофелина, 1 головка лука, 1 лавровый лист, 2 горошка перца, 4 веточки укропа и петрушки.*

Рыбные головы тщательно очищают, моют, кладут в холодную воду. Доводят до кипения и варят 10 мин, затем голову горбуши вынимают, в отвар добавляют картофель, морковь, лук, лавровый лист, перец, варят до мягкости овощей, солят. Перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Суп с рыбными фрикадельками.*** *200 г рыбного фарша, 1 картофелина, 1 корень петрушки, 1 головка лука, 1 морковь, 1 лавровый лист, 2 горошка перца.*

К рыбному фаршу добавляют натертый лук, солят, перемешивают, формируют из массы фрикадельки. Овощи моют, чистят, нарезают, заливают водой, варят 20 мин. В овощной кипящий бульон кладут фрикадельки, лавровый лист, горошек перца, варят еще 10 мин.

♦ ***Суп из разных видов капусты.*** *300 г белокочанной капусты, 1 кольраби, 3 стебля сельдерея, 300 г цветной капусты, 1 головка лука, 1 стакан обезжиренного молока.*

Кольраби моют, очищают, нарезают тонкими короткими брусками. Стебли сельдерея моют, нарезают. Листья белокочанной капусты моют, нарезают полосками. Воду доводят до кипения, в нее кладут целую головку очищенного лука, всю нарезанную капусту, варят 10–15 мин, затем вливают молоко, солят, перчат, доводят до кипения и выключают.

♦ ***Борщ овощной.*** *300 г белокочанной капусты, 1 свекла, 1 картофелина, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 3 зубчика чеснока, 3 стебля сельдерея, 1 перец, 3 ст. ложки томата, 1 головка лука, 2*

ст. ложки растительного масла.

Корнеплоды моют, очищают от кожуры, режут кубиками. Перец очищают от сердцевины, стебли моют, нарезают, смешивают с нарезанным перцем. В кипящую воду кладут головку лука, смесь нарезанных овощей, варят 30 мин, добавляют томатную пасту и растительное масло, нарезанный чеснок.

♦ ***Суп с овсяными хлопьями.*** *5 листьев белокочанной капусты, 50 г овсяных хлопьев, 2 стебля сельдерея, 1 картофелина, 1 морковь, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г зеленого горошка, пучок зелени.*

Корнеплоды моют, чистят, нарезают на кубики, кладут в кипяток, варят несколько минут. К супу добавляют овсяную крупу, зеленый горошек, нарезанные листы капусты, солят и готовят еще 10 мин. Заправляют растительным маслом.

♦ ***Тыквенный суп с молоком.*** *400 г тыквы, 1 морковь, 2 стакана обезжиренного молока.*

Тыкву и морковь моют, очищают, нарезают на кусочки, выкладывают в кипящую воду и варят до мягкости, затем солят, добавляют молоко и готовят еще несколько минут. Затем суп остужают, взбивают блендером до состояния пюре.

♦ ***Суп из кабачков.*** *2 кабачка, 1 картофелина, 1 морковь, 1 стакан обезжиренного молока.*

Овощи моют, очищают, нарезают на кубики и варят до готовности, затем добавляют молоко и варят еще несколько минут. Готовый суп взбивают блендером.

♦ ***Суп-пюре из помидоров.*** *10 крупных помидоров, 3 стебля сельдерея.*

Помидоры и сельдерей моют, пропускают через мясорубку, вливают в кипяток и варят несколько минут.

♦ ***Рисово-овощной суп.*** *50 г риса, 1 картофелина, 1 морковь, 50 г зеленого горошка, 1 ст. ложка растительного масла, 1 головка лука.*

Рис замачивают на несколько часов, затем промывают через дуршлаг. Корнеплоды моют, очищают от кожуры, нарезают на кубики. Нарезанные овощи всыпают в кипяток и варят с головкой лука и рисом до готовности. В конце добавляют зеленый горошек и растительное масло.

♦ ***Суп-пюре овощной.*** *1 корень петрушки, 1 морковь, 1 картофелина, 1/3 корня сельдерея, 1 головка лука репчатого, 2 зеленых стебля сельдерея, 2 ст. ложки масла оливкового, 2 ст. ложки сметаны.*

Корнеплоды моют, очищают, нарезают, добавляют очищенный сельдерей и нарезанный лук, все вместе тушат несколько минут в растительном масле. Затем нарезанные овощи

кладут в кипяток. Затем суп взбивают блендером, подают к столу вместе со сметаной.

♦ ***Фасолевый суп-пюре.*** *100 г белой фасоли, 1 корень сельдерея, 1 морковь, 1 головка лука, 30 г натертой брынзы, 2 ст. ложки растительного масла.*

Фасоль моют, заливают кипятком, чтобы он покрыл верхний слой, и дают постоять, пока фасоль не впитает воду. Корень сельдерея и морковь моют, очищают от кожуры, нарезают кубиками. Лук очищают, нарезают. Нарезанный лук, сельдерей, подготовленную фасоль заливают кипятком, добавляют растительное масло и варят до готовности. Затем суп остужают, взбивают блендером, перед подачей суп посыпают натертой брынзой.

♦ ***Суп-пюре с тофу.*** *1 кабачок, 1 морковь, 1 головка лука, 50 г тофу, 2 ст. ложки растительного масла, 1/4 ч. ложки орегано.*

Лук, кабачок, морковь, кабачок очищают, нарезают. В кипяток выкладывают нарезанные овощи, варят до готовности. Суп заправляют растительным маслом и добавляют нарезанный тофу.

♦ ***Суп-пюре из бобовых.*** *100 г чечевицы, 100 г фасоли, несколько стручков зеленой фасоли, 1 головка лука, 2 ст. ложки оливкового масла.*

Чечевицу и фасоль заливают водой на несколько часов, затем моют, заливают кипятком, варят 15 мин, затем в суп добавляют нарезанные стручки зеленой фасоли, кладут луковицу, растительное масло. Готовый суп взбивают блендером.

♦ ***Перловый суп с фасолью.*** *100 г белой фасоли, 50 г перловки, пучок зелени, 1 ст. ложка растительного масла, пучок укропа.*

Перловку заливают водой на несколько часов, затем промывают в нескольких водах, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Фасоль моют, замачивают в кипятке в отдельной посуде, пока она не впитает воду, затем соединяют с перловкой, заливают снова водой и варят до полной готовности, добавляют растительное масло, взбивают блендером. Перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Окрошка на отваре.*** *100 г сухого шиповника, 1 морковь, 1 картофелина, 0,5 л воды, 5 ст. ложек нарезанной зелени.*

Шиповник моют, заливают кипятком. Настаивают шиповник в кипятке 3 ч. Моют, очищают и отваривают морковь и картофель, нарезают. Настоем шиповника заливают нарезанные овощи, посыпают зеленью.

♦ ***Окрошка на квасе.*** *1 редиска, 1 огурец, 1 картофелина, 3 стебля зеленого лука, пучок зелени, 1 морковь, квас.*

Морковь и картофель моют, варят в мундире, остужают,

очищают от кожуры, нарезают кубиками. Редиску, огурец моют, режут мелкими кубиками, смешивают с отваренными овощами, добавляют нарезанный лук и зелень, заливают готовым квасом.

♦ ***Окрошка на кефире.*** *1 огурец, 1 картофелина, 1 морковь, 200 г проросших зерен фасоли или сои, 1 кольраби, кефир (1,5 %).*

Морковь и картофель моют, отваривают, нарезают кубиками, смешивают с проростками фасоли. Кольраби моют, чистят, нарезают брусочками, добавляют к овощной смеси. Все заливают кефиром.

♦ ***Окрошка на простокваше.*** *200 г простокваши, 2 огурца, 1 редиска, 3 стебля зеленого лука, 70 г зеленого горошка, 2 ст. ложки нарезанной зелени.*

Овощи, чистят, нарезают, перемешивают зеленым горошком, заливают простоквашей, посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Суп-пюре из топинамбура.*** *500 г топинамбура, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки сметаны, 3 стебля зеленого лука, 0,5 л воды.*

Топинамбур моют, очищают от кожуры, нарезают маленькими кубиками. Режут лук, соединяют с топинамбуром, пассируют вместе с ним в растительном масле, затем заливают кипятком и варят 15 мин. Суп взбивают блендером, посыпают нарезанным зеленым луком.

♦ ***Овощной суп с имбирем.*** *1/3 стакана нарезанного имбиря, 300 г листьев шпината, 2 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 картофелина, пучок зелени, 1 морковь, 0,5 л воды.*

Лук чистят, нарезают. В нагретом масле обжаривают нарезанные лук и имбирь, заливают водой. Шпинат моют, режут, кладут в ту же кастрюлю с имбирем. Картофель и морковь моют, чистят, нарезают, добавляют к шпинату. Варят суп на среднем огне 10 мин. Затем кастрюлю снимают с огня, суп остужают, взбивают блендером. Суп посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Суп из курицы с цветной капустой.*** *200 г куриного филе, 1 картофелина, 1 вилок цветной капусты, 2 л воды, 2 головки лука, 2 ст. ложки растительного масла, 2 веточки петрушки.*

Варят куриный бульон. Цветную капусту моют, делят на соцветия, мелко нарезают, картофель чистят, нарезают кубиками. Лук очищают, мелко режут, добавляют в суп. Овощи соединяют и варят в бульоне несколько минут, затем в суп добавляют растительное масло, сок лимона. Когда суп будет готов, его посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Суп из спаржи.*** *600 г спаржи, 100 г зеленого горошка, 2 ст. ложки нарезанной зелени, 1 ст. ложка растительного масла, 1 л воды.*

Спаржу моют, нарезают кусочками, затем заливают кипятком, добавляют растительное масло, варят. Перед подачей добавляют нарезанную зелень.

♦ ***Суп овощной с брынзой.*** *1 картофелина, 1 морковь, 1 головка лука, 100 г брынзы, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка нарезанной зелени, 1,5 л воды.*

Картофель моют, очищают от кожуры, нарезают кубиками, заливают кипятком и варят до мягкости вместе с нарезанной морковью и головкой лука. В конце приготовления суп посыпают зеленью и нарезанной брынзой.

♦ ***Суп из коричневой и зеленой чечевицы.*** *100 г коричневой чечевицы, 100 г зеленой чечевицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 картофелина, 1 головка лука, 1 л воды, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка сметаны.*

Корнеплоды моют, очищают от кожуры и нарезают кубиками. Чечевицу заливают водой на несколько часов, затем промывают, наливают свежую воду и варят 30 мин, затем добавляют нарезанные овощи, целую очищенную головку лука и чеснок, солят. Варят до готовности чечевицы. Можно сделать суп-пюре. Подают со сметаной.

♦ ***Суп с овсяными галушками.*** *100 г мелкой овсяной крупы, 1 картофелина, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука, 1 стебель сельдерея, несколько веточек укропа и петрушки.*

Готовят галушки: для этого овсяные хлопья перемалывают в муку, смешивают с 1 ст. ложкой воды, солят. Картофель, корень петрушки и морковь моют, чистят, нарезают кубиками, заливают горячей водой и варят на медленном огне. К смеси добавляют нарезанный стебель сельдерея. Варят до мягкости овощей, затем чайной ложкой в кипящий суп выкладывают тесто, продолжают варить, пока галушки не всплывут. В конце приготовления суп заправляют растительным маслом, посыпают зеленым луком и нарезанной зеленью.

Вторые блюда

В здоровом рационе женщины должны присутствовать белки, в том числе и животного происхождения. Важно только использовать постные сорта мяса. При анемиях полезны субпродукты, однако их нужно употреблять в меру, так как они увеличивают холестерол в крови. Очень полезны рыбные блюда, так как они содержат полезные вещества и белок, но и при этом легче перевариваются организмом. На пользу пойдут и блюда из яиц, морепродуктов: они содержат белок и разнообразные минеральные вещества и витамины.

♦ ***Овощная запеканка с мясом.*** *1 баклажан, 1/2 болгарского перца, 1 куриная грудка, 1 луковица, соль, специи, 2 яйца, 1 ст. ложка кетчупа.*

Нарезают колечками баклажан, солят, дают немного постоять. Режут перец полукольцами. Пропускают через мясорубку мясо и лук, добавляют в фарш 1 яйцо, специи и немного воды, вымешивают фарш до пластичности. В форму выкладывают фарш, слой баклажана, половину нарезанного перца, затем снова слой фарша, слой баклажанов и сверху – оставшийся перец. Второе яйцо взбивают с ложкой кетчупа, заливают смесью запеканку. В духовку ставят на 35 мин.

♦ ***Мясо в кефирном маринаде.*** *500 г мяса (говядина или курица), 2 большие головки лука, 3 зубчика чеснока, 1 стакан кефира, перец чили, соль.*

Мясо режут небольшими кусочками, выкладывают в емкость с крышкой, солят, перчат, заливают кефиром и встряхивают. Затем ставят в холодильник на 30–40 мин. Лук режут полукольцами и выкладывают на разогретую сковороду, обжаривают 3 мин. Потом к нему добавляют нарезанный чеснок, тушат еще 2–3 мин. После чего к луку и чесноку присоединяют мясо с маринадом, тушат до готовности.

♦ ***Куриная печень под томатным соусом.*** *0,5 кг куриной печени, 3 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки томатной пасты, 4 ст. ложки нежирной сметаны, 1 головка лука, 1 лавровый лист.*

Куриную печень промывают, тушат на медленном огне 10–15 мин. Лук чистят, нарезают, обжаривают в растительном масле, добавляют томатную пасту и сметану, смешивают, тушат 2–3 мин, добавляют к печени, перемешивают, кладут лавровый лист и продолжают тушить до готовности мяса.

♦ ***Говяжья печень, тушенная с луком.*** *500 г говяжьей печени, 2 головки лука, 4 ст. ложки растительного масла, 1 лавровый*

лист, 2 горошка перца.

Печень промывают, нарезают тонкими брусками, выкладывают в горячее растительное масло, посыпают кольцами нарезанного лука, обжаривают со всех сторон, затем добавляют воду, кладут лавровый лист, перец горошком, закрывают крышкой и тушат до готовности.

♦ ***Курица с помидорами черри, шпинатом и цветной капустой.*** *1 филе куриной грудки, 300 г помидоров черри, 200 г шпината, 200 г цветной капусты, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки лимонного сока.*

Цветную капусту моют, разбирают на соцветия. Куриное филе моют и нарезают кусками, выкладывают в разогретое на сковороде растительное масло, поливают лимонным соком, сверху кладут вымытый шпинат, цветную капусту и помидоры черри, тушат под закрытой крышкой на малом огне до готовности мяса.

♦ ***Паровые котлеты.*** *500 г фарша индейки (или курицы), 1 кусок черствого серого хлеба, 1 яйцо, 1 головка лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки воды.*

Лук и чеснок пропускают через мясорубку, добавляют в фарш. Черствый хлеб размачивают в воде, тоже вмешивают в фарш вместе с яйцом, формируют котлеты, выкладывают их в пароварку, готовят 15 мин.

♦ ***Куриные фрикадельки с рисом и горошком.*** *500 г куриного филе, 30 г риса, 50 г зеленого горошка, 1 ст. ложка растительного масла, 1 головка лука.*

Лук пропускают через мясорубку, добавляют промытый рис и зеленый горошек, массу перемешивают с куриным фаршем и формируют фрикадельки. Кипятят воду, солят. Фрикадельки кидают в кипящую воду и готовят, пока они не всплывут.

♦ ***Крольчатина под овощами.*** *300 г филе крольчатины, 1 перец, 1 морковь, 1 кабачок, 2 ст. ложки растительного масла, 1 головка лука.*

Мясо промывают, нарезают на кусочки, выкладывают в кастрюлю, поливают растительным маслом. Овощи моют, очищают, нарезают, выкладывают сверху на мясо, ставят на маленький огонь, закрывают кастрюлю крышкой и тушат до готовности.

♦ ***Говяжьи котлеты тушеные.*** *300 г постного говяжьего фарша, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла.*

Фарш солят, формируют из него котлеты, обваливают в муке, слегка обжаривают в горячем растительном масле, затем добавляют горячую воду, тушат на маленьком огне до готовности.

♦ ***Пюре из говядины.*** *300 г постной говядины, 1 головка лука,*

2 ст. ложки растительного масла.

Мясо промывают, освобождают от пленок, нарезают на мелкие кусочки, заливают водой, варят до мягкости, затем перекручивают два раза мясорубкой. Лук очищают, мелко нарезают и обжаривают в растительном масле. Фарш солят, в него вмешивают жареный лук, снова перемешивают.

♦ ***Говяжьи котлеты паровые.*** *200 г говяжьего фарша, 1 кусок сухого белого хлеба, 1 головка лука, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка молока.*

Лук и чеснок очищают, прокручивают через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, вмешивают в фарш, солят. Из массы формируют котлеты, готовят на пару 15 мин.

♦ ***Бефстроганов (отварной) под соусом.*** *300 г постной говядины, 3 веточки петрушки и укропа, 1/4 стакана нежирной сметаны, 2 ст. ложки томатной пасты.*

С мяса убирают пленку, жир и сухожилия, отваривают целым куском до готовности приблизительно в течение 1,5 ч, остужают. Затем готовое мясо режут на узкие бруски, выкладывают в кастрюлю, заливают сверху сметаной и томатным соусом, посыпают нарезанной зеленью, затем посуду закрывают крышкой и готовят бефстроганов под соусом на маленьком огне 15 мин, после чего дают остыть и подают к столу.

♦ ***Отварное мясо птицы.*** *1/2 индюшиной грудки, 1 корень петрушки, 1 морковь.*

Индюшиную грудку моют, очищают от жира и сухожилий, кладут в воду, варят вместе с корнеплодами. После приготовления мясо оставляют в бульоне. Перед подачей вынимают из кастрюли, нарезают на порции.

♦ ***Гуляш из курицы.*** *400 г куриного филе, 1 луковица, 1 морковь, 1 лавровый лист, 1/2 лимона, 2 ст. ложки растительного масла.*

Филе моют, очищают от пленок, сухожилий, нарезают на небольшие кубики. Лук чистят, нарезают кольцами. Морковь моют, чистят, натирают на крупной терке. Нарезанные овощи выкладывают в горячее масло. Затем к луку добавляют нарезанное мясо, поливают лимонным соком, слегка обжаривают с двух сторон, заливают кипятком, солят, добавляют лавровый лист и тушат до мягкости мяса.

♦ ***Рагу из мяса кролика с овощами.*** *700 г кроличьего мяса, 3 картофелины, 2 моркови, 5 веточек укропа и петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла.*

Мясо кролика моют, делят на порционные куски, выкладывают на дно посуды. Лук чистят, нарезают кольцами. Морковь, картофель моют, очищают от кожуры, нарезают

кружками толщиной не более сантиметра. Поверх мяса кладут нарезанные овощи, затем слой из нарезанного лука. Мясо с овощами ставят на малый огонь, тушат несколько минут, пока не перестанет выделяться сок, затем добавляют немного воды, тушат рагу до полной готовности мяса. Перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Кнели паровые с рисом.*** *100 г куриного фарша, 20 г риса.*

Рис отваривают, протирают, добавляют к мясу, солят, добавляют в фарш, вымешивают, формируют в кнели. Кнели укладывают на решетку пароварки и готовят на пару около получаса.

♦ ***Голубцы с мясным фаршем.*** *10 листов белокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, 200 г постного мясного фарша, 2 ст. ложки растительного масла.*

Листья капусты моют и опускают в кипяток на 3 мин, затем дают воде стечь. Лук очищают, прокручивают через мясорубку, соединяют с фаршем, перемешивают. Фарш выкладывают на капустные листы, затем лист заворачивают, формируя голубец. Голубцы кладут в разогретое растительное масло, добавляют горячую воду, тушат на маленьком огне около 30 мин.

♦ ***Фаршированные цукини.*** *200 г постного фарша из мяса птицы, 2 цукини, 1 луковица.*

Цукини моют, разрезают пополам вдоль, вычищают сердцевину и семена, затем вырезают часть мякоти так, чтобы осталась стенка толщиной не менее 3 мм. Цукини кладут в подсоленный кипяток на несколько минут, затем вынимают и обсушивают. Лук перекручивают, добавляют к фаршу. Фарш тщательно вымешивают, после чего цукини фаршируют мясным фаршем, ставят в духовку при температуре 180 ˚С на 20 мин.

♦ ***Мясной рулет с яйцом.*** *500 г нежирного мясного фарша, 1 яйцо, 100 г нежирной сметаны, 2 ст. ложки манной крупы.*

Мясной фарш солят, вмешивают манную крупу. Яйцо отваривают вкрутую, очищают от скорлупы. Массу выкладывают на бумагу для выпечки, в середину кладут очищенное яйцо, аккуратно сворачивают в рулет и выкладывают в форму. Рулет выпекают в духовке при температуре 180 ˚С 20–30 мин.

♦ ***Фаршированные мясом огурцы.*** *2 крупных свежих огурца, 50 г отварного говяжьего мяса, 1 морковь.*

Огурцы моют, разрезают вдоль на две половины, очищают от сердцевины и семян, также вычищают мякоть, оставляя тонкую стенку. Говядину моют, очищают от пленок, отваривают до готовности вместе с морковью, остужают, перекручивают, вымешивают фарш, фарш выкладывают в очищенные половинки огурца. Обе половинки огурца складывают перед подачей к столу.

♦ ***Рыбный хлеб.*** *Масло от 1 банки рыбных консервов (тунец, горбуш, ставрида, скумбрия), 4 ложки овсяных отрубей, 1 яйцо.*

Все компоненты перемешивают, выкладывают в прямоугольную форму, пекут в микроволновке около 4 мин.

♦ ***Котлеты рыбные на пару.*** *100 г филе рыбы, 1 яйцо, 1 головка лука.*

Филе рыбы заливают небольшим количеством воды и тушат около 10 мин, охлаждают, Яйцо отваривают, очищают от скорлупы. Рыбное филе и отварное яйцо дважды пропускают через мясорубку, солят, формируют котлеты и варят на пару 10–15 мин.

♦ ***Мидии с рисом.*** *100 г мидий, 100 г риса, 3 веточки укропа.*

Рис замачивают на несколько часов, затем промывают и варят до готовности, снова промывают, откидывают на дуршлаг и дают стечь воде. Мидии моют, варят, смешивают с рисом, посыпают укропом.

♦ ***Мидии с баклажаном.*** *50 г мидий, 1 небольшой баклажан, 1 помидор, 1 ч. ложка растительного масла.*

Мидии промывают, варят для готовности, нарезают. Баклажан очищают и варят на пару до мягкости, разминают вилкой. Помидоры моют, опускают в кипяток, очищают от кожицы, нарезают кубиками. Затем мидии смешивают с нарезанными помидорами и баклажанами, солят, поливают растительным маслом.

♦ ***Рыба с сельдереем и перцем.*** *1 филе горбуши, 3 стебля сельдерея, 1 болгарский перец, 2 ст. ложки растительного масла.*

Филе рыбы промывают, выкладывают в форму, сверху посыпают нарезанными стеблями сельдерея, нарезанным болгарским перцем, поливают растительным маслом и запекают в духовке при температуре 180 °С 15–20 мин.

♦ ***Рыба с овощами.*** *Филе рыбы, 2 картофелины, 1 свекла, 2 моркови, 1/3 вилка брокколи, 1/3 вилка цветной капусты, несколько стеблей сельдерея, 3 ст. ложки оливкового масла.*

Овощи моют, чистят, режут кубиками. Форму смазывают растительным маслом, кладут филе рыбы, сверху – нарезанные овощи. Поливают оливковым маслом. Выпекают в духовке при температуре 180 °С 20–25 мин до готовности овощей.

♦ ***Карп под овощами.*** *1 карп, 1 морковь, 1 помидор, 1 головка лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 лавровый лист.*

Карп моют, очищают от чешуи, костей и внутренностей, выкладывают на противень. Морковь моют, очищают и нарезают кружочками. Помидор моют, нарезают на дольки. Лук очищают, режут кольцами. Сверху на рыбу выкладывают овощи, поливают растительным маслом, ставят в духовой шкаф на 20 мин при

температуре 180 ˚С.

♦ ***Котлеты из рыбы с овощами.*** *1 кг филе минтая, 1 булочка, 1 свекла, 1 морковь, 1 головка лука.*

Филе минтая перекручивают с луком, формируют котлеты. Свеклу и морковь моют, очищают, нарезают кружками. На дно кастрюли наливают растительное масло, выкладывают слои свеклы и моркови, сверху кладут котлеты, добавляют воду и тушат до готовности.

♦ ***Тунец с овощами.*** *1 филе тунца, 1 головка лука, 1 болгарский перец, 2 веточки сельдерея, 1/2 лимона.*

Филе тунца моют, выкладывают на противень. Поверх филе кладут нарезанный кольцами лук и перец, кусочки сельдерея, поливают лимонным соком, ставят в духовку, разогретую до 180 ˚С на 20 мин.

♦ ***Котлеты из морского языка с фетой.*** *Филе морского языка, 75 г феты, 1 яйцо, 2 ч. ложки овсяных хлопьев, 5 веточек укропа, 3 стебля зеленого лука.*

В блендере измельчают филе морского языка. Яйцо добавляют, в массу всыпают овсяные хлопья. Из фарша формируют котлеты, отваривают в кипятке несколько минут. Фету разминают вилкой Котлеты выкладывают на дно формы, посыпают тертой фетой, выпекают в духовке 15 мин при температуре 180 ˚С. При подаче посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Тунец под апельсиновым маринадом.*** *1 филе тунца, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 апельсин.*

Филе тунца моют, нарезают кусочками, выкладывают на противень, поливают лимонным соком, сверху кладут нарезанный кружками апельсин, оставляют под маринадом на 2 ч. Затем ставят в духовку и готовят при температуре 180 ˚С в течение 20 мин.

♦ ***Омлет с кабачком.*** *1 кабачок, 2 яйца, 3 ст. ложки молока, соды на кончике чайной ложки, 1 ч. ложка муки, пучок зелени, 2 ст. ложки растительного масла.*

Яйца взбивают с молоком, всыпают соду и муку, продолжают взбивать до образования густой пены. Кабачок моют, очищают, отваривают, остужают и натирают на терке. В яичную смесь добавляют натертый кабачок, выкладывают в разогретое растительное масло, закрывают крышкой. Перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Омлет с помидорами.*** *2 яйца, 1 помидор, 1 маленькая головка лука, 1 ст. ложка растительного масла, 3 ст. ложки молока, соды на кончике ч. ложки, 1 ч. ложка муки, 1 стебель зеленого лука, пучок зелени.*

Яйца взбивают с молоком, всыпают соду и муку, продолжая

взбивать до образования густой пены. Помидоры моют, нарезают тонкими кружками. Лук очищают, нарезают кольцами. В смесь добавляют нарезанные помидоры и лук, выкладывают в разогретое растительное масло, закрывают крышкой. Перед подачей посыпают нарезанной зеленью и зеленым луком.

♦ ***Омлет с зеленым горошком.*** *2 яйца, 50 г зеленого горошка, 1 ст. ложка растительного масла, 3 ст. ложки молока, соды на кончике ч. ложки, 1 ч. ложка муки, 1 стебель зеленого лука, пучок зелени.*

Яйца взбивают с молоком, всыпают соду и муку, продолжая взбивать до образования густой пены. Смесь выкладывают в разогретое растительное масло, закрывают крышкой. Перед подачей посыпают консервированным зеленым горошком, нарезанной зеленью и зеленым луком.

♦ ***Белковый омлет с брынзой.*** *2 яйца, 50 г брынзы, пучок зелени, 2 стебля зеленого лука.*

Яйца моют, разбивают, делят на желток и белок. Белок взбивают, выкладывают на сковородку с разогретым маслом, закрывают крышкой и готовят на маленьком огне. Перед подачей сверху омлет посыпают нарезанной брынзой и зеленым луком.

♦ ***Яичница-глазунья с болгарским перцем.*** *1 яйцо, 1 болгарский перец, 1 ст. ложка растительного масла.*

Растительное масло нагревают, на нем жарят яичницу-глазунью. Перец моют, нарезают кружками, выкладывают сверху.

♦ ***Яичница с сыром.*** *2 яйца, 30 г натертого сыра, 1 ст. ложка растительного масла.*

Масло нагревают на сковороде, в него вбивают яйца, посыпают сыром, перемешивают, закрывают крышкой и готовят на медленном огне.

Десерты и выпечка

Поскольку для дам, которые хотят сохранить здоровье, важно поддерживать свой вес, приведем рецепты выпечки, которые подходят для диеты Дюкана.

♦ ***Кексы (все этапы диеты Дюкана).*** *1 яйцо, 5 таблеток подсластителя, 1 ст. ложка творога, 1–2 ст. ложки кефира (0–1 %), щепотка соли. Специи для выпечки: ваниль, корица, 1 1/2 ст. ложки овсяных отрубей, перемолотых в муку, 1 ч. ложка разрыхлителя (или пищевой соды).*

Все компоненты перемешивают (не нужно взбивать, достаточно перемешать ложкой). Тесто делят на две части, выкладывают в формы и пекут в духовке при температуре 180 °С до готовности около 15–20 мин. Получится два кекса – порция на день при диете.

♦ ***Хлеб творожный (все этапы диеты Дюкана).*** *2 ст. ложки овсяных отрубей, 1 ст. ложка пшеничных отрубей, 1/2 пакетика порошка для выпечки, 1 ст. ложка обезжиренного жидкого творога, 1 яйцо.*

Перемалывают отруби в муку, смешивают все ингредиенты, выкладывают тесто в прямоугольную форму. Выпекают 4 мин в микроволновой печи при мощности 750 Вт. Дают остыть, режут ломтиками.

♦ ***Торт (подходит со 2-го этапа диеты).*** *Корж: 1 яйцо, 1 ст. ложка жидкого творога (до 1 %), 5 таблеток заменителя сахара, 2 ст. ложки кефира, 1 ст. ложка пшеничных отрубей, 2 ст. ложки овсяных отрубей, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1 ч. ложка какао, корица, ваниль.*

Все компоненты смешивают, взбивают, пекут в духовке 15–20 мин при температуре 180 °С.

♦ ***Желе.*** *1/2 стакана кефира (1,5 %), 1/2 стакан сладкой воды (готовят сладкую воду: смешивают воду, лимонный сок, подсластитель), 1 1/2 ст. ложки желатина.*

Смесь замачивают в 1 стакане воды. Когда разойдется желатин, все перемешивают. Форму выстилают пищевой пленкой, кладут готовый корж, сверху заливают желе, ставят в холодильник. Через 4 ч достают и нарезают.

♦ ***Булочки овсяные.*** *4 ст. ложки овсяных отрубей, 2 ст. ложки пшеничных отрубей, 3 ст. ложки сухого обезжиренного молока, 200 мл обезжиренного молока, 3 яйца, 5–7 таблеток заменителя сахара, сок 1/2 лимона, цедра 1 лимона, 1 ч. ложка разрыхлителя.*

Яйца моют, разбивают, отделяют желток от белка, смешивают

желток с отрубями, молоком, заменителем сахара. Белки взбивают отдельно до густой пены, вмешивают в полученную массу. Вымешивают тесто, формируют булочки. Пекут при температуре 200 °С около 30 мин.

♦ ***Шоколадный пирог.*** *2 яйца, 6 таблеток заменителя сахара, 2 ч. ложки обезжиренного какао (можно растворимого кофе), 3 ст. ложки овсяных отрубей, 1 ст. ложка пшеничных отрубей, 1/2 ч. ложки разрыхлителя, 7 ст. ложек обезжиренного молока.*

Яйца моют, разбивают, отделяют желтки от белков. Желтки смешивают с заменителем сахара, затем соединяют с отрубями, разрыхлителем и обезжиренным молоком. Все тщательно перемешивают. Белки взбивают в плотную пену и вмешивают в общую массу. Тесто выливают в стеклянную емкость для микроволновки. Готовят 5 мин в микроволновке.

Заключение

Каждая женщина мечтает оставаться как можно дольше здоровой, сохраняя жизненную энергию на разных этапах жизни. К сожалению, не существует «волшебной таблетки» от всех проблем. Для того чтобы оставаться здоровой, нужно прежде всего правильно питаться. Пища, поступающая в организм, должна поддерживать в хорошем состоянии состояние половой, эндокринной, нервной, сосудистой систем.

Ежедневная защита организма, с учетом особенностей состояния женщины на данный момент, ее возраста, станет профилактикой многих проблем со здоровьем. Надеемся, что приведенные в нашей книге рецепты помогут составить качественный и здоровый рацион, который позволит вам иметь цветущий вид в любом возрасте. Приятного аппетита и будьте здоровы!

Приложение

Таблица содержания бора в продуктах питания (мкг/100 г продукта)

Продукт	Бор	Продукт	Бор	Продукт	Бор
Абрикос	1050	Лук репчатый	200	Помидор	115
Горошек зеленый	670	Малина	200	Киви	100
Горошек зеленый замороженный	670	Капуста зеленая	200	Авокадо	100
Чечевица	610	Орехи фисташки	200	Редис	100
Фасоль	490	Морковь	200	Баклажан	100
Виноград	365	Земляника садовая	185	Капуста кольраби	100
Капуста брокколи	300	Апельсин	180	Салат	85
Свекла	280	Лимон	175	Смородина черная	55
Кукуруза	270	Груша	130		
Яблоки	245	Вишня	125	Орехи кедровые	0,2
Рис	224	Картофель	115		

Таблица содержания витаминов С и Р в продуктах (мг/100 г продукта)

Продукт	С	Р	Продукт	С	Р
Шиповник сухой	1200	680	Щавель	43	500
Шиповник свежий	470	—	Лимоны	40	500

Продукт	С	Р	Продукт	С	Р
Перец красный сладкий	250	—	Мандарины	38	—
Смородина черная	200	1250	Лисички свежие	34	—
Облепиха	200	—	Крыжовник	30	430
Петрушка, зелень	150	157	Лук зеленый, перо	30	—
Перец зеленый сладкий	150	—	Грибы белые свежие	30	—
Грибы белые сушеные	150	—	Редька	29	—
Капуста брюссельская	120	—	Редис	25	—
Укроп	100	170	Томаты грунтовые	25	—
Черемша	100	—	Малина	25	150
Рябина садовая красная	100	—	Горошек зеленый	25	—
Капуста цветная	70	—	Капуста краснокочанная	60	—
Апельсины	60	500	Грейпфруты	60	—
Земляника	60	195	Шпинат	55	63
Хрен	55	—	Капуста белокочанная	50	39
Патиссоны	23	—	Картофель	20	250
Фасоль стручковая	20	—	Дыня	20	—
Брусника	15	460	Вишня	15	1900
Салат	15	—	Кабачки	15	—
Яблоки	10	40	Лук репчатый	10	—
Морковь красная	5	75			

Таблица содержания витамина B_1 в продуктах мг/100 г продукта

Продукт	B_1	Продукт	B_1
Горох	0,81	Масло сливочное	0,15
Дрожжи	0,60	Крупа манная	0,14
Крупа овсяная	0,49	Мозги	0,12
Крупа «Геркулес»	0,45	Крупа перловая	0,12
Крупа гречневая	0,43	Мясо кролика	0,12
Мука ржаная обойная	0,42	Сухари сливочные	0,12
Крупа пшеничная	0,42	Картофель	0,12
Свинина жирная	0,40	Хлеб пшеничный в.с.	0,11
Почки	0,39	Легкое	0,10
Сердце	0,39	Какао	0,10
Орехи грецкие	0,38	Капуста брюссельская	0,10

Продукт	B_1	Продукт	B_1
Горошек зеленый	0,34	Шпинат	0,10
Фундук	0,30	Перец красный	0,10
Печень	0,30	Треска	0,09
Молоко сухое	0,27	Баранина	0,08
Хлеб пшеничный зерновой	0,27	Крупа рисовая	0,08
Крупа ячневая	0,27	Чеснок	0,08
Мука пшеничная, 1 с.	0,25	Печенье, сухари	0,08
Сосиски, колбаса вареная	0,25	Кофе в зернах	0,07
Шпик свиной	0,25	Куры	0,07
Бифидолакт	0,20	Яйцо куриное	0,07
Хлеб столовый подовый	0,19	Чай	0,07
Хлеб ржаной формовой	0,18	Перец зеленый сладкий	0,06
Мука пшеничная, в.с.	0,17	Помидоры	0,06
Макароны в.с.	0,17	Молоко сгущенное	0,06
Мука ржаная сеяная	0,17	Говядина	0,06
Ставрида	0,17	Морковь	0,06
Булка сдобная, батон	0,16	Капуста кольраби и краснокочанная	0,05

Таблица содержания витамина B_6 в продуктах мг/100 г продукта

Продукт	B_6	Продукт	B_6
Орехи грецкие	0,80	Макароны, в. с.	0,16
Печень говяжья	0,70	Капуста цветная	0,16
Фундук	0,70	Сыр «Рокфор»	0,15
Паста томатная	0,63	Сыр «Чеддер»	0,15
Чеснок	0,60	Батон	0,15
Дрожжи	0,58	Лук зеленый, баклажаны	0,15
Крупа ячневая	0,54	Печенье, сухари	0,14
Мясо куриное	0,52	Капуста белокочанная	0,14
Крупа пшенная	0,52	Яйцо куриное	0,14
Почки говяжьи	0,50	Хлеб пшеничный, 1 с.	0,13
Перец сладкий красный	0,50	Тыква	0,13
Сердце говяжье	0,50	Сыр «Пошехонский»	0,13
Мясо кролика	0,48	Молоко сгущенное с сахаром	0,13
Крупа гречневая	0,40	Морковь	0,13

Продукт	B_6	Продукт	B_5
Говядина	0,37	Сок томатный	0,12
Крупа перловая	0,36	Ставрида	0,12
Перец сладкий зеленый	0,35	Лук репчатый	0,12
Мука ржаная обойная	0,35	Сыр «Голландский», брынза	0,11
Баранина	0,32	Колбаса полукопченая	0,11
Подберезовики свежие	0,30	Творог	0,11
Картофель	0,30	Молоко сгущенное без сахара	0,11
Хлеб пшеничный зерновой	0,30	Редис, шпинат, репа	0,10
Свинина жирная	0,30	Хлеб пшеничный, в. с.	0,10
Какао-порошок	0,30	Мука ржаная сеяная	0,10
Баранина	0,30	Сыр плавленый	0,10
Молоко сухое обезжиренное	0,30	Помидоры	0,10
Консервы рыбные в масле	0,28	Виноград и виноградный сок	0,09
Капуста брюссельская	0,28	Арбуз	0,09
Изюм	0,27	Яблоки и пюре из них	0,08
Горох	0,27	Сметана, 30% жирности	0,07
Крупа овсяная	0,27	Грибы белые свежие	0,07
Бифидолакт	0,24	Свекла	0,07
Крупа «Геркулес»	0,24	Мороженое сливочное	0,07
Капуста краснокочанная	0,23	Капуста квашеная	0,07
Печень трески	0,23	Легкое говяжье	0,07
Колбаса вареная, сосиски	0,22	Варенье сливовое	0,06
Сливки сухие	0,22	Персики, клубника	0,06
Молоко сухое цельное	0,20	Редька	0,06
Хлеб столовый подовый	0,20	Апельсины, дыня	0,06
Салат	0,18	Сливки, кефир	0,06
Кальмар	0,18	Абрикосы	0,05
Крупа рисовая	0,18	Молоко коровье	0,05
Мозги говяжьи	0,18	Огурцы	0,04
Капуста кольраби	0,17	Сок яблочный	0,04
Хлеб ржаной	0,17	Паста «Океан»	0,04
Треска	0,17	Грейпфруты	0,04
Крупа манная	0,17	Маргарин	0,03
Мука пшеничная, в. с.	0,17	Груши	0,03
Горошек зеленый	0,17	Масло сливочное	0,02
Булка сдобная	0,16	Майонез	0,01

Таблица содержания витамина B_{12} в продуктах (мг/100 г)

Продукт	B_{12}	Продукт	B_{12}
Печень	60,00	Брынза	1,00
Сердце	25,00	Творог	1,00
Почки	20,00	Сыр «Рокфор»	0,62
Молоко сухое обезжиренное	4,50	Кура, 1 категории	0,55
Мясо кролика	4,30	Яйцо куриное, 1 шт.	0,52
Мозги	3,70	Молоко сгущенное с сахаром	0,50
Легкое	3,30	Сливки	0,45
Молоко сухое цельное	3,00	Молоко сгущенное стерилизованное	0,41
Говядина, 2 категории	2,80	Молоко коровье	0,40
Говядина, 1 категории	2,60	Кефир	0,40
Треска	1,60	Сметана	0,36
Сыр «Российский»	1,50	Простокваша	0,34
Бифидолакт	1,40	Мороженое сливочное	0,34
Сыр «Пошехонский»	1,40	Ацидофилин	0,33
Сыр «Голландский»	1,14	Сыр плавленый	0,25
Сыр «Чеддер»	1,05	Масло сливочное	0,07

Таблица содержания витамина РР в продуктах (мг/100 г продукта)

Продукт	РР	Продукт	РР
Кофе в зернах	17,00	Грецкие орехи	1,00
Дрожжи	11,40	Перец сладкий красный	1,00
Печень говяжья	9,00	Хлеб пшеничный, в. с.	0,92
Кура	7,80	Капуста кольраби	0,90
Мясо кролика	6,20	Капуста белокочанная	0,74
Почки и сердце говяжьи	5,70	Персики, абрикосы	0,70
Грибы белые свежие	5,00	Молоко сухое цельное	0,70
Говядина	4,70	Печенье	0,70
Крупа гречневая	4,19	Хлеб ржаной формовой	0,67
Хлеб пшеничный зерновой	4,00	Салат	0,65
Баранина	3,80	Баклажаны, капуста цветная	0,60

Продукт	РР	Продукт	РР
Консервы рыбные в масле	3,63	Шпинат, перец сладкий зеленый	0,60
Колбаса вареная, сосиски	3,18	Помидоры	0,53
Мозги говяжьи	3,00	Тыква	0,50
Крупа ячневая	2,74	Масло сливочное	0,50
Кальмар	2,54	Капуста квашеная	0,40
Треска	2,30	Сыр «Прибалтийский»	0,40
Колбаса полукопченая	2,25	Дыня	0,40
Мука пшеничная, 1 с.	2,20	Пюре яблочное	0,38
Свинина жирная	2,20	Яблоки	0,30
Горох	2,20	Творог	0,30
Бифидолакт	2,10	Лук зеленый	0,30
Фундук	2,00	Клубника, виноград, варенье сливовое	0,30
Горошек зеленый	2,00	Сок томатный	0,30
Крупа перловая	2,00	Сыр, брынза	0,30
Паста томатная	1,90	Редька	0,25
Какао-порошок	1,80	Арбуз	0,24
Печень трески	1,79	Грейпфрут	0,23
Хлеб столовый подовый	1,75	Апельсины	0,20
Крупа рисовая	1,60	Огурцы, свекла, лук репчатый	0,20
Булка сдобная	1,59	Молоко сгущенное	0,20
Батон	1,57	Яйцо куриное	0,19
Крупа пшеничная	1,55	Сливки 10% жирн.	0,15
Ставрида	1,30	Простокваша, кефир	0,14
Картофель	1,30	Груши	0,10
Макароны, в. с.	1,21	Сок виноградный	0,10
Чеснок	1,20	Сок яблочный	0,10
Мука пшеничная, в. с. и ржаная	1,20	Репа, редис	0,10
Молоко сухое обезжиренное	1,20	Сливки, 20% жирности	0,10
Крупа манная, овсяная	1,20	Молоко коровье	0,10
Сухари	1,07	Сметана, 30% жирности	0,07
Морковь	1,00	Мороженое сливочное	0,05
Крупа «Геркулес»	1,00	Майонез	0,03
Шпик свиной	1,00	Маргарин	0,02

Таблица содержания хрома (мкг) в продуктах питания

Продукт	Хром	Продукт	Хром
Брокколи, ½ стакана	11	Филе индейки, 85 г	2
Виноградный сок, 1 стакан	8	Хлеб из цельной пшеницы, 2 ломтика	2
Картофель, пюре, 1 стакан	3	Красное вино, 150 мл	1–13
Чеснок, сушеный, 1 ч. ложка	3	Яблоко, неочищенное, 1 среднее	1
Базилик, сушеный, 1 ст. ложка	2	Банан, 1 средний	1
Говядина кубиками, 85 г	2	Зеленые бобы, ½ стакана	1
Апельсиновый сок, 1 стакан	2		

Таблица содержания триптофана в продуктах (мг/100 г)

Продукт	Трип-то-фан	Продукт	Трип-то-фан	Продукт	Трип-то-фан
Красная икра	960	Свинина	190	Морковь	42
Черная икра	910	Творог нежирный	180	Лук	42
Сыр голландский	780	Карп	180	Молоко, кефир	40
Арахис	750	Палтус, судак	180	Помидоры	33
Миндаль	630	Творог нежирный	180	Абрикосы	27
Кешью	600	Крупа гречневая	180	Апельсины	27
Сыр плавленый	500	Пшено	180	Гранат	27
Соя	450	Окунь морской	170	Грейпфрут	27
Кедровые орехи	420	Скумбрия	160	Лимон	27
Мясо кролика, индейки	330	Крупа овсяная	160	Персики	27
Халва	360	Курага	150	Вишня	24
Кальмары	320	Грибы	130	Клубника	24
Ставрида	300	Макаронные изделия	130	Малина	24
Семечки подсолнуха	300	Крупа ячневая	120	Мандарины	24
Фисташки	300	Крупа перловая	100	Мед	24
Кура	290	Хлеб пшеничный	100	Сливы	24
Горох, фасоль	260	Картофель жареный	84	Огурцы	21
Сельдь	250	Финики	75	Кабачки	21
Телятина	250	Рис отварной	72	Арбуз	21
Говядина	220	Картофель отварной	72	Виноград	18
Паста «Океан»	220	Хлеб ржаной	70	Дыня	18

Продукт	Трип-то-фан	Продукт	Трип-то-фан	Продукт	Трип-то-фан
Лосось	220	Чернослив	69	Хурма	15
Треска	210	Укроп, петрушка	60	Клюква	15
Баранина	210	Свекла	54	Яблоки	12
Творог жирный	210	Изюм	54	Груши	12
Яйцо куриное	200	Капуста	54		
Минтай	200	Бананы	45	Ананасы	12
Шоколад	200				

Таблица содержания фолиевой кислоты в продуктах питания (мг/100 г продукта)

Продукт	Фолиевая кислота	Продукт	Фолиевая кислота
Печень говяжья	240	Печень трески	110
Шпинат	80	Орехи грецкие	77
Фундук	68	Сердце	56
Почки	56	Мука ржаная обойная	55
Салат	48	Какао-порошок	45
Крупа пшеничная	40	Грибы белые свежие	40
Сыр «Рокфор»	39	Мука пшеничная, 1 с.	35,5
Творог жирный	35	Мука ржаная сеяная	35
Брынза	35	Крупа гречневая, ячневая	32
Капуста брюссельская	31	Булка сдобная	31
Хлеб ржаной и пшеничный, зерновой	30	Шпик свиной	30
Молоко сухое	30	Крупа овсяная	29
Батон	28	Мука пшеничная, в. с.	27,1
Крупа перловая	24	Сыр «Российский»	23,5
Крупа «Геркулес» и манная	23	Капуста цветная	23
Хлеб пшеничный	22,5	Печенье, сухари	21
Макароны, в. с.	20	Крупа рисовая	19
Баклажаны	18,5	Лук зеленый	18
Перец сладкий, красный	17	Горох	16
Тыква	14	Мозги	14
Сыр плавленый	14	Свекла	13

Продукт	Фолиевая кислота	Продукт	Фолиевая кислота
Горошек зеленый	12	Треска	11,3
Помидоры	11	Масло сливочное	10
Сливки	10	Капуста белокочанная	10
Ставрида	10	Земляника садовая	10
Морковь красная	9	Лук репчатый	9
Сметана	8,5	Говядина	8,4
Арбуз, персики	8	Картофель	8
Кефир	7,8	Мясо кролика	7,7
Простокваша	7,4	Консервы рыбные	7,1
Яйцо куриное	7	Сок томатный	6
Редис, репа, дыня	6	Колбаса полукопченая	5,4
Баранина	5,1	Молоко коровье	5
Апельсины	5	Кура	4.3
Сосиски, колбаса вареная	4,05	Огурцы, виноград	4
Грейпфруты, абрикосы	3	Яблоки, груши	2
Дрожжи	0,6		

Таблица содержания кальция в продуктах питания (мг/100 г продукта)

Продукт	Кальций	Продукт	Кальций	Продукт	Кальций
Молоко сухое обезжиренное	1155,00	Яйцо куриное	55,00	Огурцы грунтовые	23,00
Сыр «Голландский»	1040,00	Какао-порошок	55,00	Сухари сливочные	22,00
Сыр «Российский», «Чеддер»	1000,00	Капуста краснокочанная	53,00	Булка сдобная	21,00
Сыр «Пошехонский»	900,00	Крупа «Геркулес»	52,00	Паста томатная	20,00
Сыр «Рокфор»	740,00	Морковь красная	51,00	Сок виноградный	20,00
Сливки сухие	700,00	Репа	49,00	Горошек зеленый	20,00
Брынза	530,00	Капуста квашеная	48,00	Персики	20,00
Сыр плавленый	520,00	Капуста белокочанная	48,00	Хлеб пшеничный, в. с.	20,00
Чай	495,00	Капуста кольраби	46,00	Крупа гречневая	20,00
Молоко сгущенное	307,00	Морковь желтая	46,00	Крупа манная	20,00
Фундук	170,00	Хлеб пшеничный зерновой	43,00	Мясо кролика	19,50

Продукт	Кальций	Продукт	Кальций	Продукт	Кальций
Творог жирный	150,00	Мука ржаная обойная	43,00	Груши	19,00
Кофе в зернах	147,00	Кальмар	40,00	Макароны, в. с.	19,00
Мороженое сливочное	140,00	Земляника садовая	40,00	Кура	17,00
Орехи грецкие	122,00	Редис	39,00	Яблоки	16,00
Молоко коровье	120,00	Крупа перловая	38,00	Дыня	16,00
Кефир жирный	120,00	Свекла	37,00	Баклажаны	15,00
Ацидофилин	120,00	Сосиски молочные	35,00	Арбуз	14,00
Простокваша	118,00	Редька	35,00	Томаты грунтовые	14,00
Шпинат	106,00	Хлеб ржаной формовой	35,00	Маргарин сливочный	14,00
Лук зеленый	100,00	Грейпфрут	34,00	Подберезовики свежие	13,00
Сливки, 10% жирности	90,00	Апельсин	34,00	Сердце, почки говяжьи	12,50
Горох	89,00	Капуста брюссельская	34,00	Масло сливочное, несоленое	12,00
Сливки, 20% жирности	86,00	Масло бутербродное	34,00	Говядина	10,20
Сметана, 30% жирности	85,00	Лук репчатый	31,00	Картофель	10,00
Изюм	80,00	Колбаса любительская	30,00	Баранина	9,80
Консервы в масле	80,00	Виноград	30,00	Печень говяжья	8,70
Крупа ячневая	80,00	Абрикосы	28,00	Свинина жирная	8,00
Салат	77,00	Грибы белые свежие	27,00	Перец сладкий зеленый	8,00
Какао с молоком	71,25	Крупа пшеничная	27,00	Крупа рисовая	8,00
Крупа овсяная	64,00	Горошек зеленый	26,00	Сок яблочный	7,00
Чеснок	60,00	Капуста цветная	26,00	Сок томатный	7,00
Майонез столовый	57,00	Тыква	25,00	Шпик свиной	2,00

Таблица содержания магния в продуктах питания (мг/100 г продукта)

Продукт	Магний	Продукт	Магний	Продукт	Магний
Чай	440,00	Булка сдобная	32,00	Подберезовики свежие	15,00

Продукт	Магний	Продукт	Магний	Продукт	Магний
Паста «Океан»	400,00	Чеснок	30,00	Грибы белые свежие	15,00
Арбуз	224,00	Треска	30,00	Ацидофилин	15,00
Кофе в зернах	200,00	Капуста кольраби	30,00	Молоко коровье	14,00
Крупа гречневая ядрица	200,00	Свинина жирная	27,00	Огурцы соленые	14,00
Какао-порошок	191,00	Сыр плавленый	27,00	Тыква	14,00
Фундук	172,00	Морковь желтая	26,00	Лук репчатый	14,00
Молоко сухое обезжиренное	160,00	Баранина	25,00	Кефир жирный	14,00
Крупа «Геркулес»	129,00	Мясо кролика	25,00	Сухари сливочные	14,00
Молоко сухое цельное	119,00	Картофель	23,00	Хлеб пшеничный, в. с.	14,00
Крупа овсяная	116,00	Брынза	23,00	Апельсин	13,00
Кальмар	90,00	Творог жирный	23,00	Грейпфрут	13,00
Горох	88,00	Говядина	22,00	Дыня	13,00
Крупа пшеничная	83,00	Колбаса вареная	22,00	Редис	13,00
Шпинат	82,00	Свекла	22,00	Сок томатный	12,00
Шпик свиной	80,00	Редька	22,00	Яйцо куриное	12,00
Мука ржаная обойная	75,00	Печенье сахарное	20,00	Груши	12,00
Хлеб пшеничный зерновой	74,00	Кура	20,00	Перец сладкий красный	11,00
Сыр «Чеддер»	54,00	Сосиски молочные	20,00	Майонез	11,00
Дрожжи	51,00	Томаты грунтовые	20,00	Сливки, 10% жирности	10,00
Печень трески	50,00	Печень	18,00	Яблоки	9,00
Паста томатная	50,00	Сердце	18,00	Сок виноградный	9,00
Крупа ячневая	48,00	Почки	18,00	Абрикосы	8,00
Крупа рисовая	48,00	Земляника садовая	18,00	Сливки, 20% жирности	8,00
Крупа гречневая	48,00	Лук зеленый	18,00	Сметана, 20% жирности	7,20
Хлеб ржаной формовой	47,00	Крупа манная	18,00	Перец сладкий зеленый	4,80
Консервы в томате	43,00	Репа	17,00	Сок яблочный	4,00
Изюм	42,00	Виноград	17,00	Орехи грецкие	3,00
Капуста брюссельская	40,25	Капуста цветная	17,00	Маргарин	2,00
Салат	40,00	Капуста квашеная	16,00	Масло бутербродное	1,50

Продукт	Магний	Продукт	Магний	Продукт	Магний
Крупа перловая	40,00	Капуста белокочанная	16,00	Масло крестьянское несоленое	0,50
Горошек зеленый	38,00	Капуста краснокочанная	16,00	Масло сливочное диетическое	0,50
Морковь красная	38,00	Простокваша	16,00	Масло сливочное несоленое	0,40
Молоко сгущенное с сахаром	34,00	Макароны, в. с.	16,00		

Таблица содержания железа в продуктах питания (мг/100 г продукта)

Продукт	Железо	Продукт	Железо	Продукт	Железо
Какао-порошок	14,80	Печенье	2,10	Помидоры	0,90
Бифидолакт	11,00	Баранина	2,09	Лук репчатый	0,80
Печень говяжья	6,90	Батон	1,98	Морковь	0,70
Горох	6,80	Булка сдобная	1,97	Абрикосы	0,70
Крупа гречневая	6,65	Свинина жирная	1,94	Горошек зеленый	0,70
Мин. вода «Полюстрово»	6,00	Сухари	1,93	Сок томатный	0,70
Почки говяжьи	5,95	Печень трески	1,90	Треска	0,65
Сердце говяжье	5,95	Хлеб пшеничный, 1 с.	1,86	Персики	0,60
Грибы белые свежие	5,20	Крупа ячневая	1,81	Сливки сухие	0,60
Крупа гречневая	4,90	Крупа перловая	1,81	Огурцы	0,60
Хлеб пшеничный зерновой	4,80	Сосиски молочные	1,80	Виноград	0,60
Крупа овсяная	3,92	Кура	1,60	Капуста кольраби	0,60
Хлеб ржаной	3,90	Макароны, в. с.	1,58	Капуста краснокочанная	0,60
Крупа «Геркулес»	3,63	Чеснок	1,50	Перец сладкий	0,60
Мука ржаная обойная	3,50	Свекла	1,40	Салат	0,60
Хлеб столовый подовый	3,37	Капуста цветная	1,40	Капуста белокочанная	0,60
Мясо кролика	3,30	Капуста брюссельская	1,30	Молоко сухое обезжиренное	0,55
Дрожжи	3,18	Повидло яблочное	1,30	Молоко сухое цельное	0,52
Конина, 1 кат.	3,10	Паста «Океан»	1,30	Творог	0,46
Фундук	3,00	Пюре яблочное	1,30	Брынза	0,46

Продукт	Железо	Продукт	Железо	Продукт	Железо
Изюм	3,00	Сыры твердые	1,20	Тыква	0,46
Говядина	2,90	Клубника	1,20	Баклажаны	0,40
Мука ржаная сеяная	2,90	Мука пшеничная, в. с.	1,20	Капуста квашеная	0,40
Колбаса полукопченая	2,70	Хлеб пшеничный	1,12	Сок виноградный	0,40
Крупа пшенная	2,70	Кальмар	1,10	Сок яблочный	0,30
Мозги говяжьи	2,60	Ставрида	1,10	Сметана	0,30
Яйцо куриное	2,50	Крупа рисовая	1,02	Апельсины	0,30
Консервы рыбные	2,45	Арбуз	1,00	Грейпфруты	0,30
Подберезовики свежие	2,40	Дыня	1,00	Молоко сгущенное с сахаром	0,21
Паста томатная	2,30	Редис	1,00	Молоко коровье	0,20
Груши	2,30	Редька	1,00	Молоко сгущенное стерилизованное	0,20
Орехи грецкие	2,30	Лук зеленый	1,00		
Яблоки	2,20	Крупа манная	0,96	Масло сливочное	0,20
Мука пшеничная, 1 с.	2,10	Картофель	0,90	Мороженое сливочное	0,15
Колбаса вареная	2,10	Сыр плавленый	0,90	Кефир, простокваша	0,08

Таблица содержания меди в продуктах питания (мг/100 г продукта)

Продукт	Медь	Продукт	Медь	Продукт	Медь
Печень трески	12,50	Мука пшеничная, 1 с.	0,18	Сыр «Чеддер»	0,09
Какао-порошок	4,55	Тыква	0,18	Сыр «Пошехонский»	0,09
Печень говяжья	3,80	Редька	0,15	Яйцо куриное	0,08
Кальмар	1,50	Редис	0,15	Сыр плавленый	0,08
Фундук	1,13	Треска	0,15	Морковь	0,08
Горох	0,75	Картофель	0,14	Хлеб пшеничный, в. с.	0,08
Макароны	0,70	Свекла	0,14	Виноград	0,08
Крупа гречневая	0,64	Баклажаны	0,14	Кура	0,08
Орехи грецкие	0,53	Абрикосы	0,14	Капуста белокочанная	0,08
Крупа овсяная	0,50	Батон, булка сдобная	0,14	Творог	0,07
Паста томатная	0,46	Хлеб пшеничный, 1 с.	0,13	Брынза	0,07
Сердце говяжье	0,45	Горошек зеленый	0,13	Крупа манная	0,07
Почки говяжьи	0,45	Чеснок	0,13	Апельсины	0,07
Крупа «Геркулес»	0,45	Клубника	0,13	Грейпфруты	0,07

Продукт	Медь	Продукт	Медь	Продукт	Медь
Крупа пшенная	0,37	Молоко сухое	0,12	Сыр «Рокфор»	0,06
Крупа ячневая	0,37	Груши	0,12	Сливки сухие	0,06
Изюм	0,36	Салат	0,12	Сок яблочный	0,06
Хлеб пшеничный зерновой	0,32	Помидоры	0,12	Сыр «Российский»	0,05
Дрожжи	0,32	Ставрида	0,11	Сыр «Прибалтийский»	0,05
Крупа перловая	0,28	Яблоки	0,11	Персики	0,05
Крупа рисовая	0,25	Яблочное пюре	0,11	Арбуз	0,05
Баранина	0,24	Мука ржаная сеяная	0,11	Дыня	0,05
Мука ржаная	0,23	Перец сладкий	0,10	Сок виноградный	0,04
Хлеб ржаной	0,22	Огурцы	0,10	Молоко сгущенное	0,03
Консервы рыбные в масле	0,21	Мука пшеничная, в. с.	0,10	Бифидолакт	0,03
Конина	0,21	Сок томатный	0,10	Сливки	0,02
Мозги говяжьи	0,20	Свинина жирная	0,10	Сметана	0,02
Колбаса полукопченая	0,18	Сухари	0,09	Мороженое сливочное	0,02
Сосиски	0,18	Лук зеленый	0,09	Кефир, простокваша	0,01
Колбаса вареная	0,18	Лук репчатый	0,09	Масло сливочное	0,01
Говядина	0,18	Сыр «Голландский»	0,09		

Таблица содержания цинка в продуктах питания (мг/100 г)

Продукт	Цинк	Продукт	Цинк	Продукт	Цинк
Дрожжи для выпечки	9,97	Кокосовый орех	2,01	Шпинат (отварной)	0,76
Кунжутное семя	7,75	Бобы хумуса (вареные)	1,53	Курага	0,74
Тыквенные семечки	7,44	Фалафель	1,50	Коричневый рис (вареный)	0,63
Куриные сердца (вареные)	7,30	Сардины	1,40	Пшеничная каша	0,57
Говядина (отварная)	7,06	Фасоль (отварная)	1,38	Вермишель	0,53
Арахис	6,68	Чечевица (отварная)	1,27	Овсянка (вареная)	0,49
Какао-порошок	6,37	Котлеты из карпа	1,20	Кукуруза	0,48
Семечки подсолнечника	5,29	Зеленый горошек (отварной)	1,19	Чернослив	0,46
Язык говяжий (отварной)	4,80	Салат хумус	1,10	Белый рис (вареный)	0,45
Тхина	4,62	Яйца	1,10	Молоко, 1% жирности	0,39

Продукт	Цинк	Продукт	Цинк	Продукт	Цинк
Кедровые орехи	4,28	Чипсы	1,06	Зеленый лук	0,39
Индюшиные ножки (жаренные в гриле)	4,13	Горох (вареный)	1,00	Брокколи (вареная)	0,38
Попкорн	3,44	Лосось (консервированный)	0,92	Цветная капуста (вареная)	0,31
Яичный желток	3,11	Тунец в масле	0,90	Авокадо	0,31
Пшеничная мука грубого помола	2,93	Грибы (вареные)	0,87	Редис	0,30
Грецкие орехи	2,73	Тофу	0,80	Морковь (вареная)	0,30
Арахисовое масло	2,51				

notes

Примечания

1

Карбинол содержится в большом количестве и в других видах капусты (цветной, бело– и краснокочанной, кольраби, брюссельской, листовой). Это вещество значительно снижает риск возникновения гормонозависимых опухолей, которые развиваются на *эстроген*-зависимых тканях организма – на половых мужских и женских органах (матка, яичники, яички, простата), органах желудочно-кишечного тракта (желудка, поджелудочной железы, прямой кишки), молочной и щитовидной желез.

2

Флавоноид кемпферол также содержится в чае, желтом репчатом луке, луке-шалот, яблоках, кольраби, ягодах.

3

Фолаты, согласно последним исследованиям, кроме участия в производстве гормона серотонина, уменьшают риск развития гипертонии на 18 % у женщин от 45 лет и старше, а у более молодых дам, 27–42 лет, – на 46 %. Продукты с высоким содержанием фолатов (кроме брокколи): говяжья печень, чечевица, томаты, брюссельская капуста, апельсины, шпинат, спаржа, салат и т. д. Дневная норма фолатов – 400 мкг, для беременных эта цифра выше.

4

Под ветчиной подразумевается натуральная ветчина (приготовленный особым образом кусок мяса), а не приготовленная особым способом колбаса, жирность которой около 30 % и выше.